

AKTIVERA OCH REKREERA

ETT UTVECKLINGSFÖRSLAG FÖR KVARNBACKEN OCH VIBBLABY ÄNGAR I JÄRFÄLLA



Sara Widlund
Avdelningen för landskapsarkitektur
Examensarbete vid landskapsarkitektprogrammet, Uppsala 2015



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences
Institutionen för stad och land

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap

Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur, Uppsala

Examensarbete för yrkesexamen på landskapsarkitekturprogrammet

EX0504 Självständigt arbete i landskapsarkitektur, 30 hp

Nivå: Avancerad A2E

© 2015 Sara Widlund, e-post: sara.widlund@gmail.com

Titel på svenska: Aktivera och rekreera - Ett utvecklingsförslag för Kvarnbacken och Vibblaby ängar i Järfälla

Title in English: Activation and recreation - A proposal for development of Kvarnbacken and Vibblaby ängar in Järfälla

Handledare: Ulla Berglund, institutionen för stad och land

Examinator: Gunilla Lindholm, institutionen för stad och land

Biträdande examinator: Anna Lundvall, institutionen för stad och land

Kartunderlag: © Järfälla kommun, om inget annat anges.

Omslagsbild: Sara Widlund 2015

Övriga foton och illustrationer: Sara Widlund, om inget annat anges. Samtliga bilder/foton/illustrationer/kartor i examensarbetet

publiceras med tillstånd av upphovsrättsinnehavaren.

Orginalformat: A3

Nyckelord: landskapsarkitektur, hälsa, välbefinnande, utveckling, park, grönområde, Järfälla, Kvarnbacken, Vibblaby ängar.

Online publication of this work: <http://epsilon.slu.se>

Förord

Jag vill tacka Kerstin Sköld, stadsträdgårdsmästare på Järfälla kommun för möjligheten att göra detta examensarbete hos kommunen samt för den betydelsefulla kunskap och de kontakter som du förmedlat. Tack också till kommunen som har bidragit med underlagsmaterial samt med en arbetsplats, vilket har gett mig möjlighet att träffa medarbetare och branschkollegor.

Ett stort tack riktar jag även till min handledare Ulla Berglund som har uppmuntrat, hjälpt och trott på mig.

Jag vill slutligen tacka mina nära och kära som har stöttat mig under denna period och gett mig energi till att driva arbetet framåt.

SUMMARY

This master thesis consists of a proposal for development of Kvarnbacken och Vibblaby ängar, a large park area of 18 ha in Jakobsberg in Järfälla municipality, northwest of Stockholm. The proposal explains how the area can be developed to promote health and wellbeing. It also shows where new buildings can be located without destroying the park.

Background

Environmental health is a current topic given the global urbanization and an increase in the number of people that suffer from non-communicable diseases. Under these conditions, environments that contribute to a healthier lifestyle or provide immediate health effects are of great value. For example, the increasing urbanization means an increasing number of people that will be outdoors for recreation, play and physical activity in urban environments. Therefor the existence of green areas, parks and green corridors in the urban structure play a vital part. However, since today’s strategy for sustainable urban development is urban densification, the existence of green spaces is constantly being threatened, for example in our capital.

In Stockholm, the city center will be completed with eight regional centers, in which the urban development will be concentrated. Barkarby-Jakobsberg in Järfälla municipality has been chosen as one of these, which means that urban development and growth are in full progress. In Järfälla decisions have been made that the municipality’s large green areas will be preserved and that the expansion of Järfälla will happen inwards, through urban densification. The park area Kvarnbacken and Vibblaby ängar has an interesting location, within the future urban structure. In Järfälla’s master plan, Kvarnbacken and Vibblaby ängar has been declared a park area to develop. A current question is how the municipality will grow in a way that does not destroy the quality of the existing environment and that benefits the inhabitants.



Purpose and research questions

The aim of this thesis is to highlight the importance of Kvarnbacken and Vibblaby ängar for the life quality of present and future residents and show its potential to develop.

How can Kvarnbacken and Vibblaby ängar in Jakobsberg be developed to promote the citizens’ health and wellbeing?

In which sites can new buildings be introduced in Kvarnbacken and Vibblaby ängar so that its existing values are maintained and can be developed?

Method

This thesis is divided into tree parts. The first part contains a literature review that describes the physical and social environment’s importance to health and wellbeing. It also includes theories about recreational and social values in green spaces and what forms a well functioning green structure. The second part covers the conditions for planning the area in question. This part is based on a pre-study of municipal documents, maps and other literature. It is also based on site studies. The aim of the site studies was to document and to form an idea of the area, in order to make an overall analysis and a landscape character assessment. Finally, the third part contains development principles and the development

proposal of the area. The principles are a result of the conclusions made from the earlier parts and form the basis for the development proposal.

Part I

Literature review

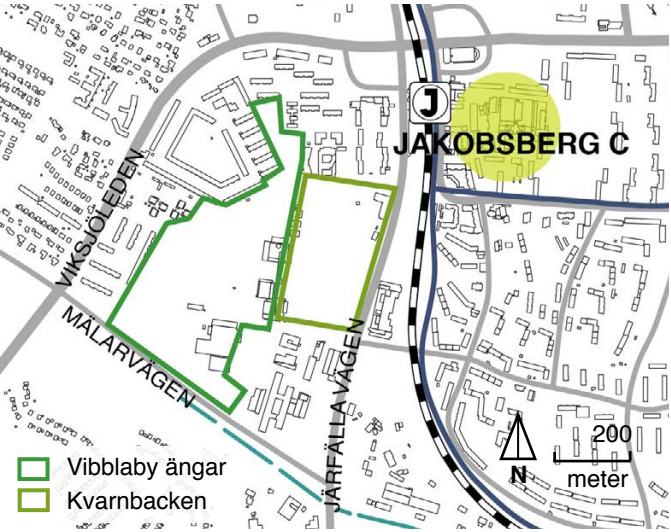
Overall, the literature review showed that the outdoor environment is of great importance for promoting health and wellbeing, for example by supporting and enticing people to be physically active. This may happen by benefitting active transportations, such as walking and cycling. These measures work best in areas that have short distances between destination points as well as an integrated structure, that is to say the dense city. However, promoting health is also a matter of access to sports facilities and a matter of the form of the green structure. In the process of developing environments that promote a healthy living, it is therefore important to look at all these structures as united. Furthermore parks, green spaces and green corridors contribute with high recreational and social values, which has a positive effect on people’s wellbeing. Studies have been made in order to identify what qualities in green spaces people prefer. Even though there is no general answer to what a green space should contain to be frequently used, there is some guidance on how to form a well functioning green structure. The proximity and accessibility, as well as the experience of safety and attractiveness have been shown to be important for the use of green spaces. However, what different people find appealing varies greatly and is influenced by many different factors. For this reason, increasing the usage of parks and green spaces most likely requires a site-specific strategy.

Part II

Pre-study of Kvarnbacken and Vibblaby ängar

Kvarnbacken and Vibblaby ängar are two connected park areas in central Jakobsberg. Kvarnbacken is a hill that consists of a cultural landscape that is partly covered in forests and

is partly an open grazing land. Vibblaby ängar consists of undulating lawns and large solitary trees. The area and the nearest surroundings are characterized by great diversity. There are residential buildings, several sport facilities, a pre-school, an elementary school, several upper secondary schools and nursing homes etc. The pre-study in short has shown that the area is a popular recreational area among the citizens and has a great symbolic and historical value. However, its potential is not fully utilized. When looking at the whole green structure in Järfälla, there is a lot of nature areas but a lack of green spaces with a social function. Also, in the most densely populated areas there are few green spaces, which mean that the usage of the parks in these areas is high.



Analysis and Landscape Character Assessment

The overall analysis and the landscape character assessment showed that the proximity to different destination points generates a lot of people to move into the area. However, there is a lack of places were people are likely to stay for a longer period. Furthermore, the area is isolated by several barriers, contains a problematic structure of buildings and lack appealing entrances. On the other hand, the area contains many spatial qualities, a favorable microclimate and a variety of landscape characteristics with high recreational values.

Part III

Development principles

The development of Kvarnbacken and Vibblaby ängar is suggested on the basis of three main principles. These are:



Coherent and integrated structure

The development of the structure of the park shall define and improve the accessibility of the area, both from without and within. It shall be easier and a more safe experience to by foot and by bike reach, circulate within and through the area.



Refined values in the landscape

Since the area contains many values of great importance, the development shall proceed in order to preserve, refine and make these accessible. For example by taking the existing landscape characteristics, the topography, the site formations and microclimate into consideration.



A variety of places and spaces

To appeal to different people the area’s possible usage needs to be extended. When developing new places the aim shall be to provide the area with appealing and accessible places to people regardless of age, gender, culture, socioeconomic status etc.

Development proposal

The idea for the development is that Kvarnbacken and Vibblaby ängar becomes the signature of Jakobsberg as an environment that attract the inhabitants, regardless of age, gender, socioeconomic status or cultural background, to stay outdoors, be active, find recreational activities and to meet. The development proposal presents the area as divided in three different parts, the north Vibblaby ängar, the south Vibblaby ängar and Kvarnbacken.

Some of the main developments suggested in northern Vibblaby ängar is a place for urban farming as a platform for social interactions, restoration of a sitting environment into a serene perennial garden, installing an accessible playground in the central areas and also providing opportunities for different sport activities, such as volleyball.

In southern Vibblaby ängar part of the development suggested is enabling the southern area for usage by constructing new pedestrian and cycle paths, designing an urban place appealing to youths. An important intervention is also giving the central parts a more designed character by transforming an existing elevation facing south into a green terracing.

The development of Kvarnbacken partly concerns improving the accessibility of its recreational values, which is the nature and the view, and partly about strengthening its historical and symbolic value. Furthermore, it is about developing places in the forest area for nature play and nature education. Of great importance is giving the main entrances of the park area an attractive design that gives it clear sense of identity. Regarding locations suitable for new buildings, four different locations were found (see illustration plan).

Discussion

In the final part of the thesis, reflections and conclusions are made. Some of the matters discussed are; the question of promoting health and wellbeing, placing buildings into green areas, difficulties regarding working with an already existing environment. The question wether the development proposal is relevant in relation to today’s and future Järfälla is also discussed.

The concluding remarks of the thesis emphasizes that the development of Kvarnbacken and Vibblaby ängar to become an large, attractive environment for physical activity, recreation and social meetings is an important effort for the citizens in Järfälla.



INNEHÅLL

INLEDNING	6
Bakgrund	6
Syfte och mål	7
Avgränsningar	7
Målgrupp	7

DEL I : TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER

LIVSMILJÖNS BETYDELSE FÖR HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE	9
Hälsoutveckling i Sverige	9
Planering med utgångspunkt i livsmiljön	9
STÖDJANDE MILJÖER	9
Aktiva transporter	9
Anläggningar för idrott och motion	9
Parker, grönområden och gröna stråk	10
REKREATIVA OCH SOCIALA VÄRDEN I PARKER OCH GRÖNOMRÅDEN	10
Grönområdets betydelse för återhämtning	10
De åtta parkkaraktärerna	10
Upplevelsevärden	11
GRUNDLÄGGANDE FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR EN GOD GRÖNSTRUKTUR	12
Närhetens och tillgänglighetens betydelse	12
Vikten av trygghet och attraktivitet	12
Betydelsen av tystnad och områdets storlek	12
Sammanfattning och utgångspunkter för utvecklingsprinciper	13

DEL II : PLANERINGSFÖRUTSÄTTNINGAR

FÖRSTUDIE AV KVARNBÄCKEN OCH VIBBLABY ÄNGAR	15
Kvarnbacken och Vibblaby ängar i Järfälla	15
Järfälla växer	15
Områdets funktioner och bebyggelse	16
Området historiskt sett	17
Området i grönstrukturen	18
Sociotopkartan	19
Kvarnbacken och Vibblaby ängars framtid	19
Invånarnas önskemål om utveckling av området	19

ÖVERGRIPANDE ANALYS AV OMRÅDET	20
KARAKTÄRSBESKRIVNING OCH BEDÖMNING	22
Sammanfattande SWOT-analys för utvecklingsprinciper	27

DEL III : UTVECKLINGSPRINCIPER OCH UTVECKLINGSFÖRSLAG

UTVECKLINGSPRINCIPER	29
UTVECKLINGSFÖRSLAG	30
Förslag på lägen för ny bebyggelse	30
Utvecklingsförslag för norra Vibblaby ängar	31
Utvecklingsförslag för södra Vibblaby ängar	32
Utvecklingsförslag för Kvarnbacken	33
Visualiseringar	34
DISKUSSION	38
Främja hälsa och välbefinnande	38
Att bygga i områdets kanter	38
Balans mellan att bevara och att utveckla	38
Är utvecklingen nödvändig?	38
Förslaget gentemot Järfällas översiktsplan	39
Min arbetsprocess	39
Avslutande ord	40
REFERENSER	41

INLEDNING

Bakgrund

Över hälften av jordens befolkning lever idag i städer (WHO, 2014). I Sverige beräknades år 2010 att 85% av befolkningen lever på 1,3% av den totala landytan, dvs. i tätorter (SCB 2011). Enligt prognoser från SCB förväntas Sveriges befolkning att växa med ca 20% fram till år 2040 (Karlsson 2015). Tillväxten kommer att ske främst i våra storstäder, förortskommuner och större städer medan glesbygden fortsätter att minska (Karlsson 2015). Att allt större delar av befolkningen koncentreras till städerna innebär att städerna också måste växa. Den rådande strategin för hur detta ska ske på ett hållbart vis är att låta städerna växa inåt genom förtätning. Något som vi idag kan se exempel på i Stockholm.

År 2010 antogs en regional utvecklingsplan för hela Stockholmsregionen med en gemensam vision; att Stockholm ska utvecklas till *”Europas mest attraktiva storstadsregion”* (RUFs 2010). En central del i denna utveckling är att Stockholm ska kompletteras med åtta stycken regionala stadskärnor runt om i regionen. Detta innebär att bebyggelse-utveckling kommer att koncentreras i dessa punkter och i redan utvecklade strukturer, vilket ska skapa en tätare region och motverka att Stockholm sprider ut sig (RUFs 2010).

En tätare stad som resultat av urbaniseringen innebär ett mer effektivt markanvändande som gör att behovet av transporter minskar vilket också minskar mängden av miljöfarliga utsläpp som rubbar naturens balans och förändrar klimatet (Ståhle 2008). Det är emellertid inte enbart de klimatmässiga utmaningarna vi står inför då städerna ska planeras. Vi ser idag exempelvis en ökning av antalet personer som drabbas av livsstilssjukdomar (WHO 2014). Under dessa förhållanden spelar livsmiljö och vanor stor roll, vilket innebär att satsningar på miljöer som kan bidra till ett hälsosammare beteende eller som ger upphov till direkta positiva hälsoeffekter blir allt viktigare. Urbaniseringens utveckling innebär bland annat att människors utomhusvistelse för motion, återhämtning och lek i allt större utsträckning kommer att ske i urbana miljöer (Stigsdotter et al. 2010). För detta syfte spelar stadens grönstruktur en central roll. I beslut om hur förtätningen av den byggda miljön ska ske vilar alltså ett stort ansvar - att värna om och utveckla en miljö som främjar

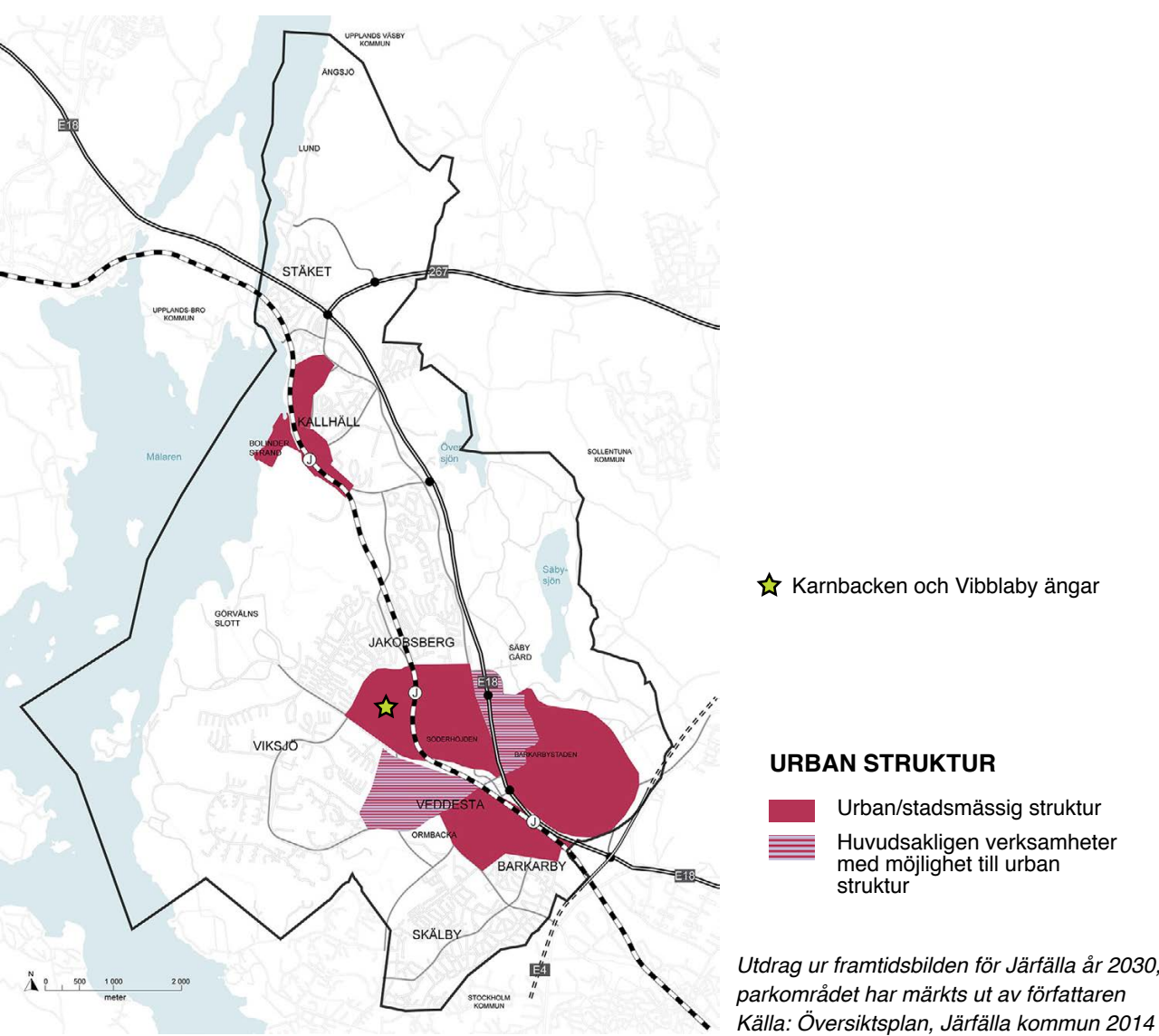
människors hälsa och välbefinnande.

Barkarby-Jakobsberg i Järfälla kommun har pekats ut som en av Stockholms åtta regionala kärnor. Detta innebär att Järfällas roll i regionen stärks och att nya regionala ansvarsområden väntar, så som bostadsbyggande, utbyggnad av spårtrafiken samt förbättrade gröna regionala kopplingar (Järfälla kommun 2014). I juni 2014 antogs en ny översiktsplan *”Växa med kvalitet”*, som visar på Järfällas framtidsbild för år 2030. Utvecklingen av Barkarby-Jakobsberg som en regional stadskärna innebär *”(...) att skapa en tät, sammanhängande och upplevelserik stadsmiljö med urbana kvaliteter, fler boendemöjligheter, fler arbetsplatser och en bättre kollektivtrafik”* (Järfälla kommun 2014, s. 28).

I Järfälla finns beslut om att kommunens större grönområden, Görvålnkilen och Järvakilen, ska bevaras och att orten ska växa inåt. Målet är att kommundelarna Barkarby, Jakobsberg och delar av Veddesta ska växa samman i en urban och sammanhängande struktur med stadskvaliteter, fler bostäder, arbetsplatser och en bättre kollektivtrafik (Järfälla kommun 2014). Frågan om hur orten ska växa på ett vis som ökar kvalitén på den befintliga miljön och som gynnar invånarna blir aktuell samt vilka ytor det är som kommer att bebyggas.

Med en befolkningsökning följer också ett ökat tryck på de offentliga rummen och däribland på kommunens parker och grönområden. Inom det område som utgör den regionala stadskärnan finns idag ett antal park- och grönområden av varierad kvalitet. I vägledningen för hur kärnan ska utvecklas finns mål om att det ska finnas tillräcklig andel parker och grönska (Järfälla kommun 2014). Ett av motiven bakom detta är just att främja folkhälsa. Detta innebär att befintliga men också nya parker- och grönområden ska utvecklas i den urbana strukturen. Utpekad som ett av dessa områden är de två sammanlänkade parkerna Kvarnbacken och Vibblaby ängar, belägna i centrala Jakobsberg.

I detta examensarbete kommer jag att undersöka hur utveckling av Kvarnbacken och Vibblaby ängar kan ske som bidrar till en attraktiv och hälsofrämjande miljö i en framtida tätare bebyggelsestruktur. Kan detta parkområde ge Jakobsbergs en identitet och dragningskraft?



Syfte och mål

Syftet med mitt examensarbete är att lyfta Kvarnbackens och Vibblaby ängars betydelse för nutida och framtida invånares livskvalitet samt visa på dess potential att utvecklas.

Målet med detta arbete är att utforma ett utvecklingsförslag för parkområdet Kvarnbacken och Vibblaby ängar i Jakobsberg i Järfälla kommun. Jag vill huvudsakligen undersöka hur områdets inre struktur kan utvecklas utifrån en hälsofrämjande aspekt men också i vilka lägen som ny bebyggelse kan placeras utan att parkens kvaliteter förstörs. Jag hoppas därmed kunna förbättra mina analytiska färdigheter samt få

större kunskap om parker och grönområdets betydelse för människors hälsa och välbefinnande och därmed i en framtida yrkesroll utifrån detta kunna motivera grönskans utrymme i staden.

Frågeställningar

- Hur kan parkområdet Kvarnbacken och Vibblaby ängar i Jakobsberg utvecklas för att främja invånarnas hälsa och välbefinnande?*
- I vilka lägen kan bebyggelse föras in i Kvarnbacken och Vibblaby ängar så att dess befintliga värden tillvaratas och kan utvecklas?*

Metod

För att utreda och kunna svara på frågeställningarna delades arbetet upp i tre delar. Arbetes första del innehåller resultatet av en studie av litteratur som är relevant för arbetets syfte och genomförande. I den andra delen redovisas processen med att undersöka, beskriva och bedöma det för arbetet utvalda områdets förutsättningar. De båda avsnitten ligger sedan som grund för arbetets tredje del, som svarar på frågeställningarna och består av utvecklingsprinciper samt ett utvecklingsförslag av Kvarnbacken och Vibblaby ängar.

Teoretiska utgångspunkter

Arbetets teoriavsnitt omfattar en litteratursammanfattning som inledningsvis lyfter livsmiljöns betydelse för människors hälsa och välbefinnande. Vidare följer teorier om rekreativa och sociala värden i parker och grönområden samt vilka som är de grundläggande förutsättningarna för en god grönstruktur. De källor som jag har använt har hämtats mestadels genom att läsa redan publicerade arbeten inom ämnet och söka referenser via dessa. Denna metod gjorde att jag fann och tog del av många olika och redan granskade källor, så som rapporter, skrifter från statliga myndigheter och vetenskapliga artiklar. Vad gäller de forskningsrapporter som arbetet hänvisar till låg stor vikt på att finna aktuella sådana och med hög grad av vetenskaplighet. Jag strävade också efter att i största mån använda mig av förstahandskällor. I de fall där arbetet refererar till andrahandskällor, är dessa källor sådana som jag bedömt är pålitliga, såsom Folkhälsomyndigheten och Boverket.

Planeringsförutsättningar

För att förstå områdets situation i dagsläget och för att få inblick i vilka olika intressen som är involverade i områdets framtida utveckling gjordes en förstudie av kartmaterial, litteratur, rapporter och plandokument från Järfälla kommun som berörde området. Vidare genomfördes ett flertal platsbesök med syfte att dokumentera området, göra en övergripande analys samt identifiera och beskriva

dess karaktärer och innehåll. Dessa besök skedde under mars och april samt under olika tidpunkter på dygnet, då detta har betydelse för aktiviteten i park- och grönområden samt att skillnaden mellan ljus och mörker starkt påverkar upplevelsen av utemiljön. Platsbesöken kompletterades även genom sökningar på internet och information från kommunens kartportal samt från den sociotopkartering som sammanställdes över området år 2009.

Den övergripande analysen gjordes med syfte att fånga upp området som helhet. Utifrån slutsatser från arbetets teoridel valde jag att här titta på vägar, stråk och målpunkter, klimat- och ljudmässiga egenskaper samt områdets rumsupplevelse och trygghet. För att få en uppfattning av ett så stort och varierat parkområde och för att identifiera dess kvaliteter och brister gjorde jag därefter en karaktärsbeskrivning över området. Baserat på uppfattningen av en särskild karaktär eller ett innehåll delade jag in området i olika delområden. Varje delområde fick sedan ett identitetsbeskrivande namn. För att på ett likvärdigt sätt beskriva de olika delområdena utgick jag ifrån i tre aspekter i miljön som jag ansåg var befogade utifrån arbetets syfte och frågeställningar. Dessa var:

- Rumslighet, vegetation och topografi
- Rekreativa värden och funktioner
- Tillgänglighet, trygghet och angränsningar

Vidare gjordes en bedömning av varje beskrivet delområde med syfte att kunna lyfta fram ett möjligt utvecklingsscenario. Denna gjordes utifrån två formulerade frågor, med utgångspunkt i arbetets frågeställningar. Frågorna var:

- Vad har området för kvaliteter och potential för att främja människors hälsa och välbefinnande?
- Finns det lägen som skulle lämpa sig för exploatering inom eller i anslutning till området?

Då entréer har stor betydelse för att människor ska upptäcka och lockas till att besöka park- och grönområden valde jag även att identifiera, beskriva och bedöma dessa. För att tydligt synliggöra entréproblematiken har jag valt att redovisa entréerna separat och alltså inte inom beskrivningen och bedömningen av de angränsande delområden.

Utvecklingsprinciper och utvecklingsförslag

Utifrån sammanfattade slutsatser från arbetets två föregående delar formulerades tre övergripande principer som föreslås ligga till grund för utvecklingen av området. Principerna fungerade som en ram att förhålla sig till i arbetet med att utforma ett utvecklingsförslag. Själva utformningen av utvecklingsförslaget skedde i arbetets sista del, men många idéer om utveckling växte fram parallellt med arbetets tidigare delar. Funderingarna och idéerna noterades för att sedan undersökas under platsbesök och slutligen konkretiseras genom skissarbete. Då funderingar uppstod skedde ytterligare platsbesök. Jag fick även hjälp av samtal med kommunens stadsträdgårdsmästare Kerstin Sköld. Detta gav mig inspiration som ledde till nya uppslag.

Avgränsningar

Vad gäller den bärande idén för utvecklingen av parken har inriktningen att främja människors hälsa och välbefinnande valts då detta bidrar till bättre folkhälsa. Detta är dels är ett tydligt motiv i Järfällas översiktsplan för utvecklingen av kommunens grönområden och dels även en fråga som är relevant på såväl nationell som global nivå. Utemiljön och människors livsmiljö har stor betydelse för folkhälsoarbetet och kan kopplas till flera av Sveriges folkhälsomål.

Utgångspunkten för arbetet är en neutral syn på beslutet om att förtäta i Järfälla. Min ambition är inte att diskutera förtätningsproblematik utan att undersöka i vilka lägen förtätningen i fråga kan ske, utan att park- och grönområdet tar skada.

Arbetets omfattning

Arbetsområdet för projektet är avgränsat geografiskt till ett, i samarbete med stadsträdgårdsmästare Kerstin Sköld, utvalt parkområde i Jakobsberg (Kvarnbacken och Vibblaby ängar). Resultatet består av ett utvecklingsförslag som visar dels en översiktligt utformad inre parkstruktur och dels lägen för ny bebyggelse. Förslaget redovisar inte hur ny bebyggelse i detalj ska se ut, utan visar enbart i vilka lägen bebyggelsen kan placeras, exemplifierat med volymer. Inom området pågår idag redan en rad olika projekt, exempelvis byggnation av en ny simhall och upprustning av Kvarnskolans skolgård. Då utvecklingen av dessa miljöer alltså redan är bestämd har jag valt att inte föreslå några ytterligare idéer, utan här redovisas istället de redan planerade åtgärderna. Utvecklingsförslaget tar hänsyn till biologiska och ekologiska värden men fokus ligger inte på idéer om hur dessa kan utvecklas då man i Järfälla redan ligger i framkant med sådana arbeten.

Målgrupp

Då arbetet har genomförts i samarbete med Järfälla kommun och i synnerhet med kommunens stadsträdgårdsmästare Kerstin Sköld, är kommunen en självklar målgrupp för mitt arbete. Parallellt med mitt arbete kommer en projektgrupp på kommunen att arbeta med att ta fram en vision och strukturplan över hur centrala Jakobsberg kan utvecklas, och därmed området för mitt arbete i fråga. Arbetet med en ny grönplan ligger dessutom inom den snara framtiden. Mitt arbete kan i båda dessa projekt komma att vara användbart och min förhoppning är att det kan fungera som inspiration och ett underlag för planering och även för framtida gestaltning av området.

Utöver detta kan arbetet även komma att vara ett exempel på hur ett befintligt park- och grönområde mer generellt kan utvecklas för att främja hälsa och välbefinnande vilket kan intressera såväl landskapsarkitekter som planerare och även invånare i Järfälla.



DEL I : TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER

LIVSMILJÖNS BETYDELSE FÖR HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE

STÖDJANDE MILJÖER

REKREATIVA OCH SOCIALA VÄRDEN I PARKER OCH GRÖNOMRÅDEN

GRUNDLÄGGANDE FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR EN GOD GRÖNSTRUKTUR

LIVSMILJÖNS BETYDELSE FÖR HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE

Enligt Världshälsoorganisationens (WHO) definition från 1946 är hälsa *”ett tillstånd av fullkomlig fysiskt, socialt och mentalt välbefinnande”* (WHO u.å.). Begreppet innefattar en bredare innebörd än enbart frånvaro av sjukdomar och påverkas av både psykiska, sociala och personliga aspekter. Välbefinnande är således en viktig del av människors hälsa.

Hälsoutveckling i Sverige

Folkhälsa definieras enligt Nationalencyklopedin som *”det allmänna hälsotillståndet i en befolkning”* och är ett samhälleligt ansvar (Isacsson & Malmquist u.å.). En god folkhälsa innebär alltså en god hälsa för hela befolkningen. Grunden till detta är emellertid komplex och styrs av olika bestämningsfaktorer som är kopplade till individens livsvillkor och levnadsvanor (FHI 2015).

Tittar man på hälsoutvecklingen som skett i Sverige kan man se att det under det senaste århundradet skett en omställning. Samhället tampas idag inte i lika stor utsträckning som förr med att stoppa smittsamma folksjukdomar, vi har fått en högre medellivslängd och utvecklingen av välfärdssamhället har gjort att människor i större utsträckning än förr lever ett mindre slitsamt liv (FHI 2013a). Detta innebär dock inte att folkhälsan är på topp. Idag ser vi istället en ökning i antalet människor som drabbas av livsstilssjukdomar (WHO 2014). Dessa är sjukdomar som inte är smittsamma utan är kopplade till människors livsstil och levnadsvanor. Exempelvis hjärt- och kärlsjukdomar, cancer, diabetes och övervikt. De levnadsvanor som är allra starkast kopplade till ökandet av livsstilssjukdomar är dels våra matvanor, bruk av alkohol och tobak samt hur mycket vi rör på oss (Socialstyrelsen 2012). Enligt WHO (2010) är fysisk inaktivitet identifierat som den fjärde största orsaken till förtida död i världen. Orsaken kan förklaras dels genom att allt fler ägnar sig åt stillasittande intressen, så som t.ex. skärmbaserad underhållning och dels genom att människors fysiska aktivitet i allt större grad sker på fritiden istället för i vardagen (Faskunger 2011). Då långt ifrån alla har drivkraft, tid eller möjlighet att motionera på fritiden finns risk för ökad polarisering, där fler personer är väldigt

fysiskt aktiva samtidigt som också fler personer hamnar i ett stillasittande beteende, dvs. en ojämlik hälsosituation (Faskunger, 2013). I Sverige bedrivs folkhälsopolitiken utifrån elva målområden som fokuserar på de livsvillkor, levnadsvanor i samhället som påverkar hälsan (FHI 2015). Ett av dessa målområden är fysisk aktivitet, vilket fyller en central roll i arbetet för att påverka dagens hälsoutveckling i rätt riktning.

Planering med utgångspunkt i livsmiljön

Att stadsutveckling ska ske på ett hållbart vis är sedan Riokonferensen år 1992 ett gemensamt mål för samhällsutveckling världen över och innebär enligt ett känt citat ur Brundtlandrapporten från år 1987 *”(…) en utveckling som tillfredsställer dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter att tillfredsställa sina behov”* (Elvingson u.å.). Hållbar utveckling beskrivs vanligtvis utifrån tre dimensioner; ekologisk, social och ekonomisk hållbarhet. Det finns vidare många olika strategier och verktyg för hur man genom fysisk planering ska komma närmare dessa tre dimensioner. En väg att gå är att arbeta med stadsutveckling ur ett hälsofrämjande perspektiv (FHI 2013a).

Statens folkhälsoinstitut beskriver människors levnadsvanor som ett samspel mellan livsmiljö och individ (FHI 2013b). Livsmiljön menar man är de förutsättningar som finns i samhället medan förutsättningar hos individen rör personliga erfarenheter, socioekonomisk situation, kultur, livssituation m.m. Detta illustreras i en modell som vidare visar att livsmiljön kan delas in i tre planeringsområden. Dessa är; social miljö, byggd miljö och naturmiljö. Den sociala miljön syftar till människans behov och sociala samspel med omgivningen. Den byggda miljön är den fysiska miljö som människor planerar och utformar, exempelvis byggnader, offentliga platser, infrastrukturer m.m. Naturmiljö omfattar i sin tur landskap, växtlighet, djurliv samt livsnödvändiga substanser som vatten och luft. Satsningar genom social och fysisk planering inom dessa områden kan således påverka förutsättningarna för människors levnadsvanor (FHI 2013).

STÖDJANDE MILJÖER

När man inom folkhälsoforskningen talar om åtgärder i den byggda miljön som främjar fysisk aktivitet används ofta begreppet stödjande miljöer. Detta är således miljöer som skapar gynnsammare förutsättningar för människor att vara fysiskt aktiva (FHI u.å.). I följande avsnitt presenteras några miljöer som genom forskning visats ha positiva effekter på människors fysiska aktivitet.

Aktiva transporter

Enligt Statens folkhälsoinstitut (FHI u.å.) är utvecklande av strukturer som främjar aktiva transporter, dvs. då man tar sig fram med hjälp av kroppen, ett område där man kan uppnå stora hälsovinster. Forskning visar att insatser i den byggda miljön för att gynna exempelvis promenader ökar tiden som människor är fysiska aktiva med ca 70 minuter per vecka (Faskunger 2013). Att röra sig till fots utgör ett vanligt sätt för många grupper av människor att aktivera kroppen, i såväl rekreations-, motions- och i transportsyfte (Berglund et al. 2011). Hur goda förutsättningar som finns för att promenera brukar beskrivas med hur gångvänligt ett område är (engelska: walkability).

Faskunger (2007) beskriver ett gångvänligt område som ett område där målpunkter och service enkelt går att nå till fots via ett trygg och säkert vägnät och som möjliggör för människor att välja olika färdsträckor från punkt a till b. Liknande slutsatser går att finna i en rapport från Sveriges Lantbruksuniversitet av Berglund et al. (2011) inom trafikverkets projekt *”Planering och utformning för ett ökat gående”*, med syfte att skapa bättre förutsättningar för fotgängare. I denna rapport görs en sammanfattning över forskning som är knuten till ämnet. Berglund et al. (2011) summerar att det är den täta, rutnätsstaden med blandade funktioner som är den mest gynnsamma miljön för fotgängare. Detta beror på att denna struktur tillhandahåller två viktiga aspekter som ökar gående; god närhet mellan målpunkter samt ett gatunät med hög rumsintegration (Berglund et al. 2011). Man understryker dock att dessa förutsättningar inte automatiskt innebär att ett område är gångvänligt, utan

det handlar även om upplevda kvaliteter hos de sträckor som människor ska röra sig längs. Enligt rapportens forskningssammanställning är trygghet, trafiksäkerhet, att se och möta människor, att det finns platser för vila och umgänge och att miljön är välskött viktiga kvaliteter. Berglund et al. (2009) lyfter även betydelsen av att kunna kombinera motion, upplevelse och transport till ett mål.

Genom att studera förutsättningar för människor att transportera sig till fots i olika städer i Sverige fann Berglund et al. (2011) bl.a. att faktorer som påverkar huruvida människor går eller ej kunde relateras till livssituation. För äldre är exempelvis markunderlaget och närhet till service mycket viktigt medan ungdomar särskilt värdesätter möjlighet till umgänge. Föräldralediga prioriterar bl.a. trygghet samt att kunna variera sin gångtur och inte gå samma väg tillbaka. För övriga vuxna ska det gärna vara effektivt att promenera, nära till bostaden, attraktivt, bra underlag och tryggt (Berglund et al. 2011). Enligt rekommendationer från Boverket (2007a) kan gångvänligheten förbättras genom att exempelvis möjliggöra för fotgängare att röra sig i upplevelserika miljöer t.ex. utmed vatten, i grönområden, natur och längs väl utformade stråk samt genom att reducera trafikhinder genom trottoarer och bra utformade övergångsställen. Faskunger (2013) skriver att det finns ett flertal studier som bevisar att insatser i gatumiljön, så som avsmalnade vägar, anläggande av cykelbanor, farthinder m.m. har positiv inverkan på människors aktiva rörelsemönster.

Anläggningar för idrott och motion

Stödjande miljöer kan även vara platser med anläggningar för föreningsidrott, motion och spontanidrott. Spontanidrott är ett svårdefinierat begrepp men används i många avseende för att beskriva den idrott som sker på initiativ utanför föreningsidrotten och de organiserade träningsformerna (Blomdahl et al. 2012). För att främja fysisk aktivitet hos exempelvis barn är tillgång till miljöer med stor rörelsefrihet, så som parker, lekplatser samt ytor för idrott mycket viktiga miljöer (Faskunger 2013). När städerna förtätas är det

REKREATIVA OCH SOCIALA VÄRDEN I PARKER OCH GRÖNOMRÅDEN

Förutom att parker och grönområden är viktiga för människors livsmiljö för främjande av fysisk aktivitet har de även en vidare hälsofrämjande effekt, som betydelsefulla miljöer för människors möjlighet för rekreation och socialt deltagande (Johansson et al. 2009). I följande avsnitt presenteras forskning och teorier som lyfter vikten av dessa.

Grönområdets betydelse för återhämtning

Stress orsakat av arbetslivet blir allt vanligare, särskilt bland kvinnor (SCB 2014a). Likaså har man de senaste åren sett en ökning av antalet unga som lider av stresssymptom (Stressforskningsinstitutet 2012). För att stressen inte ska bli bestående och orsaka fysiska skador är det viktigt med vila och återhämtning (Vårdguiden u.å.). Forskning tyder på att gröna miljöer är gynnsamma för detta syfte (Hartig 2005, Ericsson et. al. 2009). Exempelvis har promenader och vistelse i naturmiljöer visat sig ge positiv inverkan på rehabiliteringen av människor som går igenom en livskris (Ottoson & Grahn 2008). Detta pekar på att tillgång till natur och grönområden i människors vardagliga liv kan fungera som ett skydd för mental ohälsa (Ottosson & Grahn 2008). Miljöpsykologer som makarna Kaplan, Ulrich m.fl. står bakom många välkända teorier bakom s.k. restaurativa miljöer.

I rapporten ”*Landscape planning and stress*” sammanfattar Grahn och Stigsdotter (2003) vad vistelse i grönområden har för inverkan på människors stressnivåer, baserat på slutsatser från både andras och egna efterforskningar. Man har funnit att daglig utomhusvistelse och motion gör att kroppen lättare kan hantera fysiska och mentala påfrestningar samt att naturen har en förmåga att stimulera våra sinnen vilket kan bidra till att stresshormonerna i kroppen minskar, likaså då vi njuter av konst, kultur och vackra miljöer (Stigsdotter & Grahn 2003). Miljöpsykologen Terry Hartig har gjort mycket väl genomförd forskning inom området. Genom att mäta koncentrationsförmåga och blodtryck fann han att människor återhämtar sig bättre från stress när de promenerar i naturmiljöer än när de promenerar i stadsmiljöer (Hartig 2005). Biologisk mångfald har visat sig kunna ge

positiv inverkan på människors psykiska hälsa. I en brittisk undersökning har man funnit positiva samband mellan stor artrikedom i grönområden och människors välbefinnande (Fuller et al. 2007).

Genom en enkätundersökning i nio svenska städer studerade Stigsdotter och Grahn samband mellan personers självuppskattade psykiska hälsa och deras användning av grönområden. Man fann att grönområden används oberoende av socioekonomisk tillhörighet, kön och ålder (Stigsdotter & Grahn 2003). Oavsett om deltagarna i undersökningen bodde i innerstaden eller i förorten fanns en gemensam önskan om att besöka grönområden i större utsträckning, särskilt hos personer som led av stress. Stigsdotter och Grahn (2003) visar samband på att de personerna i studien som vistas minst i grönområden är de som är mest stressade samt att ju mer tid människor spenderar i grönområden desto mindre stressade är de. Stigsdotter och Grahn (2003) menar att det finns mycket att vinna på att låta delar av de resurser som går till olika behandlingsmetoder av stress istället investeras i förebyggande åtgärder, så som grönområden i städerna.

Anledningen till varför man besöker ett grönområde kan skilja sig beroende på om man är stressad eller inte. Stressade människor tenderar att i större grad söka sig till miljöer i återhämtande syfte, t.ex. för att slappna av och få lugn och ro, medan icke stressade människor i större grad söker fysiska utmaningar eller besöker grönområden som en aktivitet med familj och vänner (Stigsdotter 2010).

De åtta parkkaraktärerna

På Sveriges lantbruksuniversitet i Alnarp har det genomförts studier som visar vad för kvaliteter människor tycker är viktiga i grönområden. Man har kunna urskilja åtta stycken karaktärer som motsvarar dessa kvaliteter. Studier har sedan kommit fram till att grönområden med höga rekreativa värden nära bostaden kan ge upphov till många positiva effekter. Man har bl.a. sett vissa samband mellan antalet parkkaraktärer nära bostaden och ägnad tid per vecka åt motionsaktiviteter samt

emellertid inte ovanligt att idrottsanläggningar flyttas ut till stadens periferi eller avvecklas helt (Faskunger 2011). Följderna blir att människor och framför allt barn får svårare att nå dem om familjen inte har tillgång till bil eller har tid att skjutsa. Detta påverkar inte bara användandet negativt utan skapar också en exkludering och således en ojämlikhet. Idag finns på många håll ett behov av att anlägga fler platser för idrott nära bostadsområden (Faskunger 2011).

Vid utveckling av spontanidrottsplatser eller näridrottsplatser är det viktigt se över möjligheterna för olika grupper att ta del av anläggningarna. I en undersökning från Stockholms stad framgår att ca 80% av de som är mellan 7 och 19 år och nyttjar ytor för spontanidrott är killar. Detta kan till viss mån förklaras genom att stor del av de anläggningar som finns vänder sig till idrottsformer som domineras av pojkar, så som fotboll, skate, inlines, BMX, klättring och landbandy medan anläggningar för mer jämställda idrottsformer så som basket, handboll och volleyboll ofta saknas (Blomdahl et al. 2012). För att minska den ojämna könsfördelningen krävs större vikt på genusperspektiv i planeringen (Blomdahl et al. 2012).

Parker, grönområden och gröna stråk

I Boverkets skrift ”Planera för rörelse” (2013) benämns grönstrukturen vara en mycket betydelsefull struktur i staden för främjandet av fysisk aktivitet. I Sverige är promenader, jogging och cykling några av de mest populära motionsaktiviteterna bland vuxna (Riksidrottsförbundet 2011). För majoriteten av dessa motionsformer är parker, grönområden och gröna stråk passande miljöer. Enligt en australiensk studie finns samband mellan ökat promenerande och närhet till stora och attraktiva grönområden (Giles-Corti et al. 2005). Liknande visar resultatet från en Kanadensisk studie av fysisk aktivitet i fyra olika bostadsområden med olika tillgång på grönområden. Här fann man att ju större yta eller antal av grönområden som finns inom en kilometers radie från bostaden desto mer fysiskt aktiva är invånarna (Kaczynski et al. 2009). Det är dock erkänt svårt att säkert belägga orsakssamband.

Upprustning och utveckling av grönområden, naturstigar, gång- och cykelstråk är åtgärder som hjälper till att upprätthålla befintliga rörelsevanor samt leder till ökat promenerande (Faskunger 2013, 2011). Sådana insatser kan dessutom innebära att fler upptäcker dessa miljöer för såväl fysisk aktivitet som för rekreation.

Stadens parker och grönområden har betydelse för många av samhällets grupper, inte minst för barn (Johanson et al. 2009). Janson et. al. (2013) sammanfattar i en rapport från Movium partnerskap forskning som visar på betydelsen av gröna värden i stadsbyggnadssammanhang. Undersökningar visar bl.a. att barn som har tillgång till grönområden och lekplatser rör på sig mer, att närhet till vegetationsrika områden förebygger övervikt samt att barn som leker utomhus skapar goda vanor för utomhusvistelse i resten av livet (Jansson et al. 2013). I en studie av förskolegårdar från Stockholms läns landsting fann man att barn som har tillgång till stora vegetationsrika miljöer med växlande terräng är de som är mest fysiskt aktiva (Boldemann et al. 2005).

”Lekplatser, förskole- och skolgårdar och bostadens närmiljöer är oerhört viktiga platser för barns fysiska aktivitet och för deras motoriska, mentala och sociala utveckling” (Faskunger 2007, s. 9).

För att grönområdenas betydelse ska kunna få gehör i planeringen och politiken fyller forskningen en central roll. År 2013 publicerade den internationella organisationen International Federation of Park and Recreation en rapport med syfte att sammanställa och värdera aktuella och vetenskapligt starka bevis på fördelar med urbana parker. Initiativet grundade sig i ett behov av att skapa en mer kvalificerad grund för arbetet med att främja urbana parker och deras fördelar, då vi lever i en tid där evidensbaserade beslut i allt större grad efterfrågas (Konijnendijk et al. 2013). Enligt rapporten finns det tillräcklig evidens för att urbana parker främjar människors hälsa, särskilt genom att bidra till ökad fysisk aktivitet (Konijnendijk et al. 2013).

att personer som bor nära grönområden med höga rekreativa värden är mer nöjda med sitt bostadsområde (Björk et. al. 2008).

Antalet karaktärer och deras namn kan variera, nedan följer en lista med samtliga av de åtta huvudkaraktärerna.

Teorin om de åtta parkkaraktärerna har formats på nittioalet genom studier av bl.a. Gunnar Sorte, Patrik Grahn och Ann-Margreth Berggren-Bärring. Forskningen har sedan dess utvecklats av bl.a. Grahn och Ulrika Stigsdotter och kan idag ses som ett möjligt underlag för vägledning i planering av grönstruktur. Forskning av Grahn och Stigsdotter (2009)

Lista med de åtta parkkaraktärerna, ordagrant återgivna från Grahn (2005, s. 252).

Karaktär	Kvaliteter
1. Rofyllldhet - Serene	Ro och tystnad. Ljud från vind, vatten, fåglar och insekter. Platsen signalerar vördnad, andakt, renhet och lugn. Seren, ej skräp, ogräs, buller och störande människor.
2. Vildhet - Nature	Vild natur där växter ser ut att vara självsådda. Lav- och mossbelupna stenblock, gamla stigar, mystik och association till sägner.
3. Artrikedom - Rich in spices	Mångfald av djur- och växtarter med bär, svampar, fjärilar, fåglar och blommor. Platsen kan associeras till Edens lustgård.
4. Rymd - Space	Vilsam känsla av att ”komma in i en annan värld”, en sammanhållen helhet, som en bokskog, en havsstrand, en plats dit man kan söka sig för reflektion.
5. Allmänning - Prospect	Utsikt och gröna, öppna ytor som ängen och tunet, de urgamla skandinaviska platserna för marknader, ting, val av kungar. Idag drakflygning, idrott och picknick. Överblick över vad som händer.
6. Refug, Viste - Refuge	Omgärdade trygga nästen, platser som personer lätt kan appropriera som sina egna. Barnets koja, en trädgård för den vuxne. Ett eget revir för sinnliga upplevelser.
7. Samvaro, möte - Social	Platsen ger möjlighet till möten mellan människor, umgänge och sociala kontakter. Människor söker sig dit för att delta i aktiviteter som dans, musik och mat, eller att se andra människor roa sig, att exempelvis samlas kring en majstång.
8. Kultur - Culture	En plats relaterad till symboler för mänskliga värderingar, uttryck för religion och historiska händelser som erbjuder fascination över tidens gång.

pekar på att människor överlag föredrar grönområden med karaktären Rofyllldhet, följt av Rymd, Vildhet, Artrikedom, Viste, Kultur, Allmänning och Samvaro. För stressande människor visar dessa studier däremot att karaktärerna Viste, Vildhet följt av Artrikedom av störst vikt (Stigsdotter & Grahn 2009). Detta går i enlighet med tidigare teorier om att människor som är stressade söker sig till miljöer för återhämtning, då dessa karaktärer visar på sådana egenskaper. Stressreducerande kvaliteter finns även i karaktärerna Rymd och Rofyllldhet (Stigsdotter & Grahn 2009). Flertalet studier understryker att storleken på grönområden är av stor vikt för dess återhämtande egenskaper men även beståndsdelar som gräs, buskar, träd och variationsrika naturmiljöer har visat sig ha höga återhämtningsvärden (Nordh et al. 2009). Detta visar på att även mindre parker kan ge återhämtning, även om sannolikheten att finna dessa kvaliteter är större i ett större grönområde (Nordh et al. 2009).

Fler studier utifrån parkkaraktärerna krävs emellertid för att stärka dessa orsakssamband, då andra forskare drar slutsatser som visar på en större komplexitet. Exempelvis behövs undersökningar där olika etniciteter och kulturella tillhörigheter har bättre representativitet.

Lista med upplevelsevärden, ordagrant återgivna från rapporten från Boverket (2007a, ss. 19-21).

Upplevelsevärde	Kvaliteter
1. Ostördhet i en variationsrik miljö	Ostördhet, Stort och fritt, Fritt från buller, Variationsrik miljö, Vackert.
2. Naturpräglad miljö	Trädrikt, Växter och djur i naturlig miljö, Naturartat område, Lugn och fridfull karaktär.
3. Möjlighet till återhämtning	Möjlighet att bli uppiggad och bättre till mods, Möjlighet att bli lugnad och avspänd, Möjlighet att hålla sig i trim och att vara frisk.
4. Trygghet i en välskött miljö	Park med gräsmattor, Att det är städad, Trygg och säker miljö.

Upplevelsevärden

En ytterligare metod för att fånga upp kvaliteter i grönområden är att studera upplevelsevärden. Begreppet upplevelsevärden grundar sig i en metod som togs fram för att kartlägga sociala värden i Stockholms gröna kilar (Regionplane- och trafikkontoret 2001) men har också använts i andra projekt. År 2007 genomförde Boverket tillsammans med en rad myndigheter projektet ”*Landskapets upplevelsevärden*”, med syfte att samla information om vilka kvaliteter människor värderar högst vid besök i olika typer av grönområden. Enligt denna undersökning vill människor att grönområden nära hemmet, arbetsplatsen och skolan ska vara ”*ostörda, naturpräglade områden där man har möjlighet att återhämta sig i en vacker natur, fascineras, kan vara trygg och känna lugn och ro*” (Boverket 2007b, s.17).

De femton viktigaste kvaliteterna människor värdesätter i grönområden bildar fyra stycken upplevelsevärden, som bidrar till välbefinnande. Se lista nedan.

GRUNDLÄGGANDE FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR EN GOD GRÖNSTRUKTUR

Undersökningen visar vidare positiva samband mellan närheten till grönområden och hur ofta de besöks (Boverket 2007b). *Ostördhet, naturpräglade miljöer* och *återhämtning* är kvaliteter som människor tycker är viktiga i de flesta typer av närliggande grönområden (Boverket 2007b). Intressant att poängtera är att majoriteten av deltagarna i undersökningen önskar ha ett grönområde nära bostaden med möjlighet till främst *återhämtning*. Detta ska gärna även innehålla resterande upplevelsevärden. Enligt studien är de som upplever störst välbefinnande också de som besöker olika grönområdena som mest (Boverket 2007b), vilket även stämmer överens med tidigare nämnda forskningsresultat. I dessa fall är upplevelsevärdet *naturpräglad miljö* som viktigast, följt av *ostördhet i en variationsrik miljö* och *möjlighet till återhämtning* (Boverket 2007b). Upplevelsevärdet *trygghet i en välskött miljö* är viktig främst för de som besökte mindre områden, t.ex. små parker. Enligt undersökningen är de vanligaste aktiviteterna vid besök i grönområden att promenera, njuta av naturmiljöer och att koppla av. Viktigt att uppmärksamma är dock att undersökningen saknar både ett barn- och ungdomsperspektiv samt deltagare med utländsk bakgrund.

För att parker- och grönområden ska kunna ge effekt på befolkningens hälsa och välbefinnande är det grundläggande att människor både kan och vill uppsöka dem. Om man genom planering och utveckling ska kunna locka människor att använda dessa miljöer är det viktigt att känna till vad det är som kan gynna respektive motverka detta. I följande avsnitt redogörs för faktorer som har visat sig ha betydelse för att säkra användningen av parker- och grönområden.

Närhetens och tillgänglighetens betydelse

Studier visar att de främsta anledningarna till att människor inte besöker parker och grönområden är brist på tid och för långa avstånd (Grahn & Stigsdotter 2003), två aspekter som till viss del är sammanlänkade eftersom större avstånd innebär längre transporttid.

För att säkerställa att människor har tillgång till grönområden har det blivit vanligt bland kommuner att arbeta med riktvärden för avståndet mellan bostaden och olika typer av grönområden (Boverket 2007b). Studier från Grahn och Stigsdotter (2003) visar att det främst är grönområden belägna inom 300 meter från bostaden som används flera gånger i veckan. Det är dock viktigt att poängtera att närhet och tillgänglighet är skilda i sin betydelse trots att de i detta fall är sammanlänkade. Avståndet till ett grönområde kan vara avgörande för dess tillgänglighet, men ett grönområde på nära avstånd är inte automatiskt tillgängligt. Detta kan bero på yttre omständigheter. Faktorer som påverkar tillgängligheten är bl.a. nåbarhet, orienterbarhet och trygghet (Faskunger 2011). Tillgänglighet handlar alltså om både fysiska omständigheter och upplevda sådana. Att i planeringen enbart stirra sig blind på avstånd mellan bostäder och grönområden kan därför ge ett felaktigt utfall (Faskunger 2011). Det är likväl viktigt att titta på hur transporten dit upplevs. Önskad transporttid bör exempelvis inte förväxlas med transporttid i gröna stråk.

Enligt rekommendationer från Boverket (2007b) i skriften ”*Bostadsnära natur*” kan tillgängligheten till grönområden förbättras genom att motverka angränsande barriärer i

landskapet så som trafik och ogenomträngliga områden, utforma inbjudande entréer, anlägga gångarvägar samt att synliggöra områdena utåt med skyltning. Det är viktigt att det är enkelt att hitta till de stadsnära grönområdena. Man har funnit positiva samband mellan hur lättupptäckt och samordnat ett grönområde är i den byggda miljön och hur mycket det används (Boverket 2007b). Att koppla samman grönområden med varandra och med övriga strukturer skapar goda förutsättningar för människor att kunna röra sig i sammanhängande gröonstråk och skapar en bättre grund för grönområden att vara lättillgängliga (Boverket 2007b).

Vikten av trygghet och attraktivitet

Det finns studier som visar att anläggande av fler parker och grönområden nära människors bostäder antagligen inte automatiskt leder till ökad användande av dessa typer av miljöer utan att det sannolikt krävs en mer platsspecifik strategi, baserad på analyser av den byggda miljön, dess invånare och områdets befintliga grönområden (Schipperijn et al. 2009).

Liksom en miljö kan vara tilltalande men inte välbesökt p.g.a. att den är svårtillgänglig kan en plats som är lättillgänglig sakna kvalitet och attraktivitet och därmed besökare. Exempelvis är otrygghet och oro för att utsättas för våld ett vanligt skäl till att inte kvinnor i önskad utsträckning besöker grönområden (Boverket 2007a). Att känna sig otrygg kan i många fall kopplas till bristande kvalitet i utemiljön, så som bristfällig belysning, dålig skötsel och vandalisering (Boverket 2010). Att se till att utemiljön har god belysning är särskilt viktigt att tänka på i Sverige då mörkret här inte bara berör kvällar utan också infinner sig under stora delar av vinterhalvårets vakna timmar. Det är då ofta mörkt de tidpunkter som vuxna och barn går hemifrån respektive hem. Även skötsel och utveckling fyller en central roll för att ett grönområde ska upplevas som en trygg, attraktiv och användbar plats (Boverket 2007b). Dålig skötsel utgör dessutom ett hot för grönområdenas existens då detta kan leda till minskad attraktivitet och minskat användande, vilket

i sin tur kan göra att beslutsfattare ser grönområden som ”outnyttjad” mark att bebygga.

Olika grupper i samhället har olika uppfattningar om vad som är attraktivt och engagerande, vilket gör att olika intressen kan strida mot varandra. I en stor undersökning i användandet av grönområden i Danmark fann man att många grupper har olika mönster (Schipperijn et al. 2009). Undersökningen visade att kön, ålder, utbildning, civilstånd och etnisk bakgrund spelar in. Exempelvis fann man att sannolikheten för invånare med en icke västerländsk etnicitet att besöka grönområden är mindre än för invånare med västerländsk bakgrund. Förmodligen upplever olika grupper olika hinder och lockelser för att vistas i grönområden (Schipperijn et al. 2009). Olika kulturer har olika traditioner och troligtvis också olika syn på grönska och dess värden. Bland infödda svenskar finns en natursyn som sannolikt inte är densamma för människor från icke-västerländska kulturer. Man kan fråga sig om grönskan enbart ger positiva effekter för dem som har en viss grundinställning till den och således främst kan uppskattas av dem som finner den attraktiv? Det ligger därför en stor utmaning i att utforma grönområden med kvaliteter och innehåll som tilltalar en bred befolkning.

Betydelsen av tystnad och områdets storlek

För många av de rekreativa värdena i grönområden som presenterades i förgående avsnitt är tystnad en viktig förutsättning. Enligt Naturvårdsverket ska bullernivån för stadsnära grönområden vara under 50 decibel, men det har konstaterats att typen av ljudkälla är viktigare än själva ljudnivån (Gidlöf Gunnarsson 2008). Naturljud är ljud som upplevs som behagliga, ljud från människor upplevs som neutrala medan teknologiska ljud upplevs som störande. Undersökningar visar att de som har god tillgång till grönområden nära bostaden är mindre störda av buller i sitt bostadsområde än de som bor i bostadsområden med samma bullernivå men vars tillgång till grönområden är sämre (Gidlöf Gunnarsson 2008). Upplevelsen av buller har alltså visat sig kunna påverkas psykologiskt genom visuella och funktionella

Sammanfattning och utgångspunkter för utvecklingsprinciper

kvaliteter i miljön (Gidlöf Gunnarsson 2008). Att värna om en god ljudmiljö i grönområden kan också handla om att gynna naturljud som bl.a. porl från vatten och sus från lövträd (Nilson & Berglund 2005).

Det är viktigt att uppmärksamma att rekreativa värden i grönområden kan riskera att försvinna då delar av områdena exploateras. Grahn och Stigsdotter (2009) skriver att miljöer vars användning ger återhämtning är extra utsatta, då fler av dessa kräver stora sammanhängande ytor. Se parkkaraktärerna *rofylldhet*, *rymd* och *artrikedom*. Om grönyttorna sönderdelas till små och osammanhängande öar försämras också förutsättningarna för människor att använda dessa miljöer för fysisk aktivitet och likaså barnens förutsättningar för lek (Faskunger 2013). Stora parker och grönområden kan därför inte ersättas av t.ex. fickparker och gröna stråk.

Nedan sammanfattas de viktigaste slutsatserna från studerad litteratur. Dessa ligger till grund för formuleringen av utvecklingsprinciper som redovisas i arbetet på sidan 29.

<ul style="list-style-type: none">• Det finns forskning som pekar på att människor som bor i en struktur med mycket grönska, dvs. en naturligt glesare struktur, är mer fysiskt aktiva och upplever större välbefinnande än de som bor i områden där tillgången till grönområden är sämre. Forskning pekar samtidigt på att det är den täta staden med dess korta avstånd mellan målpunkter som stimulerar till fysisk aktivitet, genom att den möjliggör för aktiva transporter. I denna struktur finns naturligt således färre parker- och grönområden. Min uppfattning är att det finns en sanning i båda dessa resultat, och att det ena inte nödvändigtvis utesluter det andra. De gröna stråken kan exempelvis finnas i båda fallen och är viktiga för både transport, motion och rekreation. För att utveckla miljöer som främjar en hälsosam livsstil är det viktigt att se stadens strukturer som sammanlänkade.• Närhet till målpunkter är en förutsättning för att främja aktiva transporter, men där kan en attraktiv omgivning stimulera till omvägar. Parker, grönområden och gröna stråk kan vara exempel på sådana miljöer, då de möjliggör för obehindrad rörelse i ostördhet vilket ger attraktivitet i form av rekreation och mental återhämtning. Stadsplanering ur ett hälsoperspektiv må innebära en tätare struktur men bara i de fall där målpunkter, platser och strukturer för motion och rekreation också integreras i denna.• Parker, grönområden och gröna stråk har en viktig roll i att främja fysisk aktivitet, exempelvis för barn och ungdomar genom att tillhandahålla en miljö med stor rörelsefrihet och ytor för lek och idrott, eller för vuxna och äldre genom att utgöra en tilltalande miljö för promenader, cykling och löpträning.	<ul style="list-style-type: none">• Ett park- och grönområdes rekreativa och sociala värden har betydelse för människors välbefinnande och även för användningen av park- och grönområden. Grönskans återhämtande egenskaper är här en viktig kvalitet, särskilt för stressade människor. Vid utveckling är det därför viktigt att identifiera vilka befintliga värden och kvaliteter som ett park- och grönområde har, så att dessa inte förstörs utan snarare kan fungera som en resurs.• Förbättrad tillgänglighet gör att fler människor upptäcker park- och grönområden samt upplever att de har möjlighet att kunna använda dem ofta. Att utforma tydliga entréer är ett värdefullt sätt att synliggöra park- och grönområden utåt och locka besökare in i området.• I strävan efter en jämlik hälsofördelning är det viktigt att områden för rekreation och motion ska ha ett innehåll som ser till olika målgruppers intressen och uppfattning om vad som är attraktivt. För att öka användningen av park- och grönområden krävs därför en strategi som ser till den specifika platsens sammanhang, baserat på analyser av invånarna samt av den befintliga miljön.
--	---



DEL II : PLANERINGSFÖRUTSÄTTNINGAR

FÖRSTUDIE AV KVARNBÄCKEN OCH VIBBLABY ÄNGAR
ÖVERGRIPANDE ANALYS AV OMRÅDET
KARAKTÄRSBESKRIVNING OCH BEDÖMNING

FÖRSTUDIE AV KVARNBÄCKEN OCH VIBBLABY ÄNGAR

I följande avsnitt redovisas en förstudie av kartmaterial, rapporter och plandokument från Järfälla kommun som berör det för arbetet utvalda parkområdet, Kvarnbacken och Vibblaby ängar. Avsnittet innefattar bland annat områdets kontext i bebyggelsen och i grönstrukturen samt dess innehåll, historiska bakgrund, betydelse för invånarna och vad som finns sagt om dess framtid.

Kvarnbacken och Vibblaby ängar i Järfälla

Kvarnbacken och Vibblaby ängar, är två centralt belägna och sammanlänkade parkområden i Jakobsberg. Jakobsberg utgör centralort i Järfälla, en kommun i Stockholms län som finns belägen knappt 20 minuters pendeltågsresa nordväst om huvudstaden. Järfälla består även av kommundelarna Barkarby-Veddesta, Kallhäll-Stäket och Viksjö. Vad som är unikt för Järfälla är dess stadsnära men också naturnära geografiska läge. Kommunen angränsar till Upplands-Bro kommun i norr, Sollentuna kommun i väst, Stockholms kommun i syd och Mälaren i väst. Dessutom omfattas Järfälla av två av Stockholms gröna kilar, Järvakilen och Görvalnkilen. Stora delar av dessa naturområden är skyddade naturreservat. Den goda tillgången på gröna och blå värden är

enligt många av invånarna Järfällas största kvalitet (Järfälla 2015). Goda kommunikationer till och från kommunen möjliggör för många pendlare att bo och arbeta här. Genom kommunen löper Mälarbanan, med pendeltåg som stannar i Barkarby, Jakobsberg och Kallhäll och även motorvägen E18, som har anslutningar i Barkarby, Jakobsberg, Kallhäll och Stäket.

Strukturellt kan man beskriva Jakobsberg som uppdelat i fyra delar. Mälarbanan delar orten i öst och väst medan den hårt trafikerade Viksjöleden delar orten i nord och syd. Själva Jakobsbergs centrum är beläget direkt öster om pendeltågsstationen och består av ett torgstråk kantat av bostäder och kontorslokaler med verksamheter i bottenvåningarna samt en galleria.

Kvarnbacken och Vibblaby ängar är del i det område som kallas Kvarnområdet och som är beläget i sydvästra Jakobsberg i direkt anslutning till pendeltågsstationens västra uppgång. Hela Kvarnområdet omges av tre större vägar; Viksjöleden, Järfällavägen och Mälarvägen. Själva parkområdet storlek är ca 18 hektar varav Kvarnbacken utgör ca 7 hektar och Vibblaby ängar ca 11 hektar.

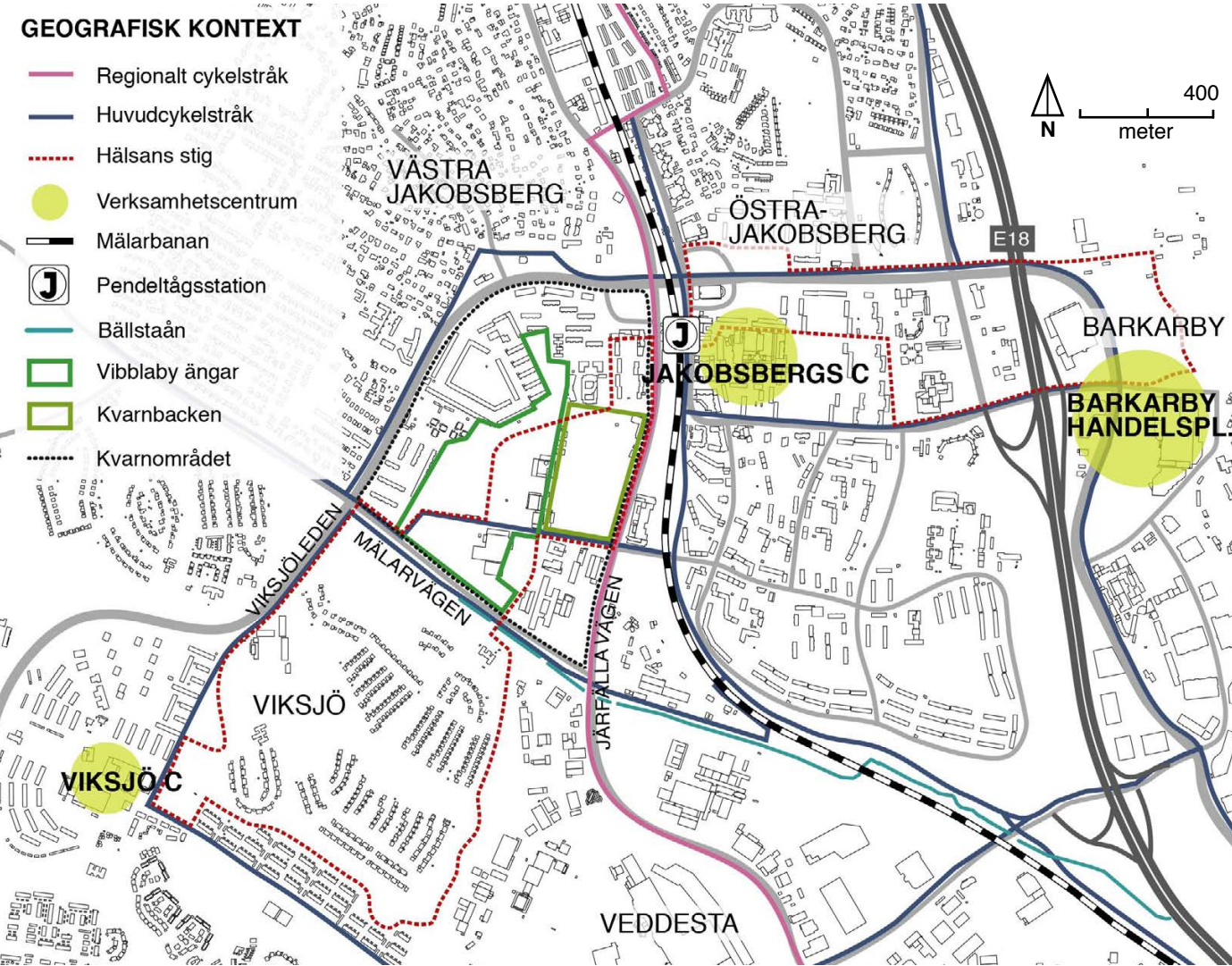


Järfälla växer

I Järfälla bor sammanlagt drygt 70 000 invånare vilket befolkningsmässigt gör Järfälla till den 30:e största kommunen i Sverige (SCB 2015). Enligt prognoser kommer kommunen växa med över 21 000 invånare fram till år 2023 (Statisticon 2014). En befolkningsökning som nästan kan mäta sig med den som skedde mellan 60- och 70- talen då stora delar av centrala Jakobsberg bebyggdes med flerbostadshus, Jakobsbergs centrum invigdes och pendeltågsstationen

sattes i bruk (Gustafsson j:r 1986). Fortfarande idag är befolkningstätheten som störst i Jakobsbergs centrala delar (Järfälla kommun & Spacescape 2012).

I Järfälla utgör den yngre befolkningen från 0-17 år 23 procent, den arbetsföra befolkningen från 18-64 år 59 procent och den äldre befolkningen 65 år och uppåt 18 procent (SCB 2015). Järfälla har en mångkulturell befolkning, 35 procent av invånarna har utländsk bakgrund (SCB 2014).



Kartan visar omgivande strukturer, skala 1:20 000/A3

Kvarnområdets funktioner och bebyggelse

- A: Mjölharens förskola

B: Lindens äldreboende

C: Lönnens äldreboende

D: Vittraskolan

E: Jakobsbergskyrkan
- F: Kvarnplan

G: Kvarnhuset

H: Järfälla utbildningsc. samt Friskis&Svettis

I: Kvarnskolan
- J: Järfälla sporthall

K: Jakobsbergs simhall

L: Framtida simhall

M: Järfälla ishall

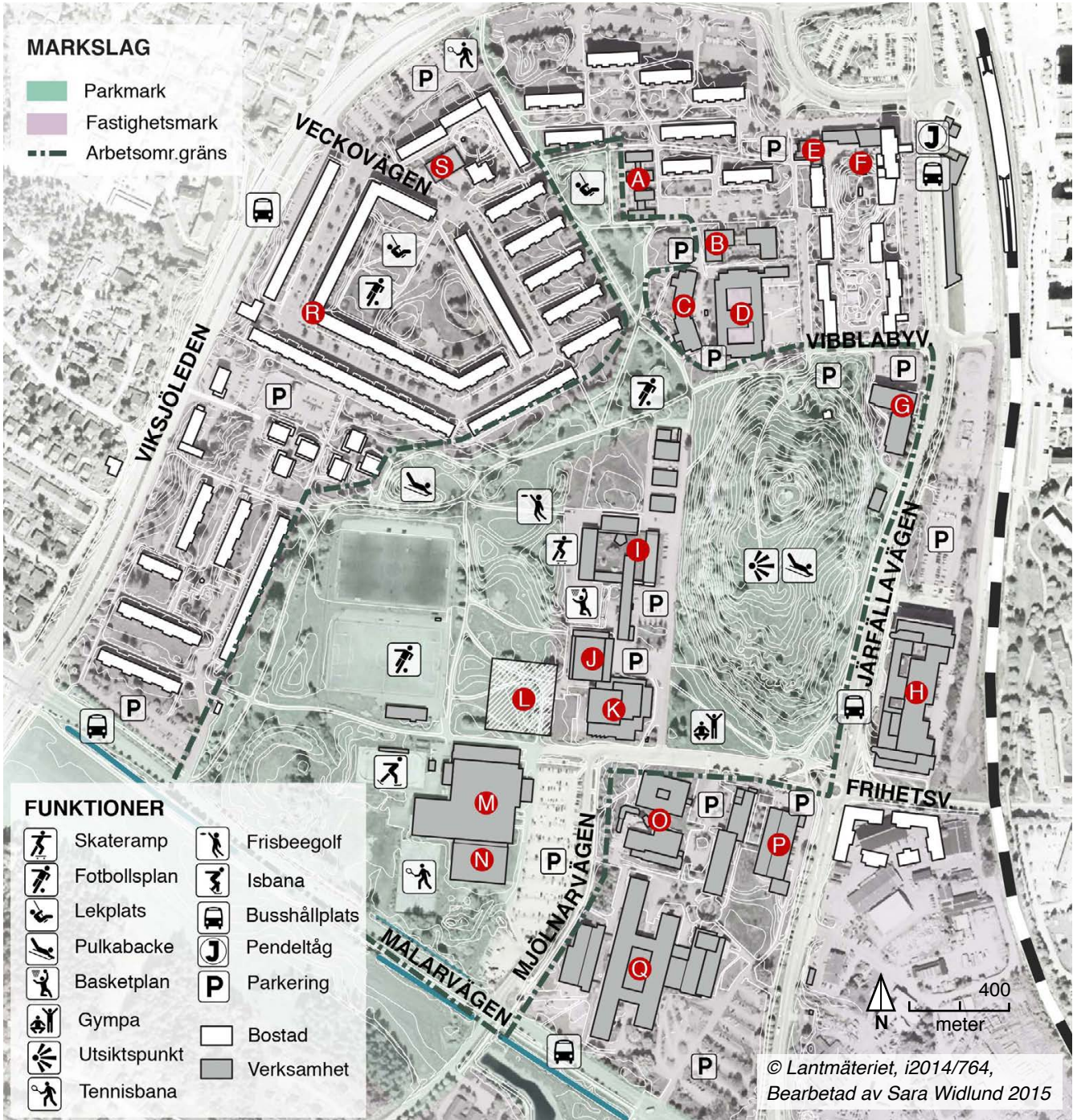
N: Tennishall
- O: HTS-gymnasiet

P: Kulturskolan

Q: SAM- och NT-gymnasiet

R: Närbutik

S: Matbutik



Kartan visar Kvarnområdets funktioner, skala 1:6000/A3 Källa: © Lantmäteriet, i2014/764, bearbetad av Sara Widlund 2015



Vittraskolan från sydöst (D)



Kvarnskolan från nordöst (J)



Punkthus nordväst om Järfällavallen



Angränsande lamellhus norr och väst om Vibblaby ängar



Is- och tennishallen med parkering i förgrunden (N)



Sporthallens entré och parkering (K)



Lönnens äldreboende från väst (C)



Massiv tegelbyggnad öster om Järfällavägen (I)

Området historiskt sett

Namnet Vibblaby härstammar från Vibble by som var ett bysamhälle som uppstod under yngre järnåldern, vilket kan knytas an till det gravfält som finns beläget längs Kvarnbacken norra sluttning (Gustafsson j:r 1957). Gravfältet med ca 90 gravar är det största i kommunen och har stort kulturhistoriskt värde (Källman & Nygren 1991). Hela Kvarnbacken är skyddad av kulturmiljölagen (Järfälla kommun 2014). Gravarna går än idag tydligt att se i landskapet i form av stensättningar och rösen.



Kvarnen före branden 1980. Källa: Järfälla kommuns bildarkiv, foto Krister Sandström

Själva Vibble by bestod av fyra gårdar belägna direkt väster om Kvarnbacken, där Kvarnskolan sedan byggdes (Gustafsson, j:r 1986). Under stormaktstiden, år 1642, ärvdes gårdarna av Jakob Liliehök som då lät bygga en sätesgård på backen norr om Kvarnbacken, där folkhögskolan idag har sina lokaler (Gustafsson j:r 1957). Vibble by blev således torp under säteriet som efter att Jakob Liliehök avlidit sedan fick namnet Jakobsberg. Även Kvarnbacken tillhörde Jakobsbergs säteri.

Det har sedan 1780-talet funnits en kvarn på backens topp, som var i bruk fram till år 1925 (Gustafsson j:r 1979). I början av 1800-talet byggdes kvarnen om i holländsk stil och kom att bli ett landmärke för Jakobsberg. Söder om kvarnen fanns under denna tid och fram till 1957 ett torp som kallades Kvarntorp där mjölnaren och hans familj bodde (Gustafsson j:r 1957). År 1957, samma år som kommunen blev ägare till både torp och kvarn, så brann Kvarntorp ned och återuppbyggdes därefter inte igen. Även kvarnen har gått ett liknande öde till mötes då den har brunnit till grunden vid tre tillfällen; år 1980, 1997 och 2005 (Järfälla kommun u.å.). Efter branden 2005 återuppbyggdes den inte igen och idag syns bara dess grund kvar. Kvarnbacken var fram tills detta en känd mötesplats och festplats i Järfälla, med diverse spelningar och andra

uppskattade evenemang. Här firade många Järfällabor både valborg och midsommar.

Marken som utgör Kvarnområdet bebyggdes inte förrän på 60- och 70-talet, då det i stort sett fick sitt nuvarande utseende (Gustafsson j:r 1986). Kvarnskolan byggdes år 1962, sporthallen år 1967, Vibblabyskolan (idag Vittraskolan) år 1968 och simhallen år 1971. Själva bostadsbebyggelsen tillkom etappvis från mitten av 60-talet, i samband med att man lät anlägga Viksjöleden. Under denna tid anlades även Kvarnvallen, två grusplaner, som senare kom att bli Järfällavallen. I början av 80-talet byggdes is- och tennishallarna samt den stora tegelbyggnaden öster om Järfällavägen som idag rymmer bl.a. vuxenutbildning.



Folknykterhetens dag på Kvarnbacken år 1954. Källa: Järfälla kommuns bildarkiv foto Lars Gustafsson j:r



Vy över Vibblaby ängar mot Kvarntorp. Källa: Järfälla kommuns bildarkiv, foto Krister Sandström

Området i grönstrukturen

Mellan Järfällas naturreservat finns ett flertal ekologiskt värdefulla landskapssamband och spridningskorridorer. Flera av dessa sträcker sig in genom bebyggelsen och bidrar där med höga biologiska och rekreativa värden. Kvarnbacken och Vibblaby ängar har ett intressant läge i förhållande till dessa. Vid Kvarnbacken finns spridningssamband av ädellövträd med upp till 200 år gamla träd och längs Vibblaby ängars norra sträckning, på andra sidan Mälarvägen ut mot Görvålns naturreservat finns en spridningsväg för groddjur. Här löper även Bällstaån som är en viktig spridningskorridor mellan reservaten. Vattnet i ån är emellertid starkt förorenat.

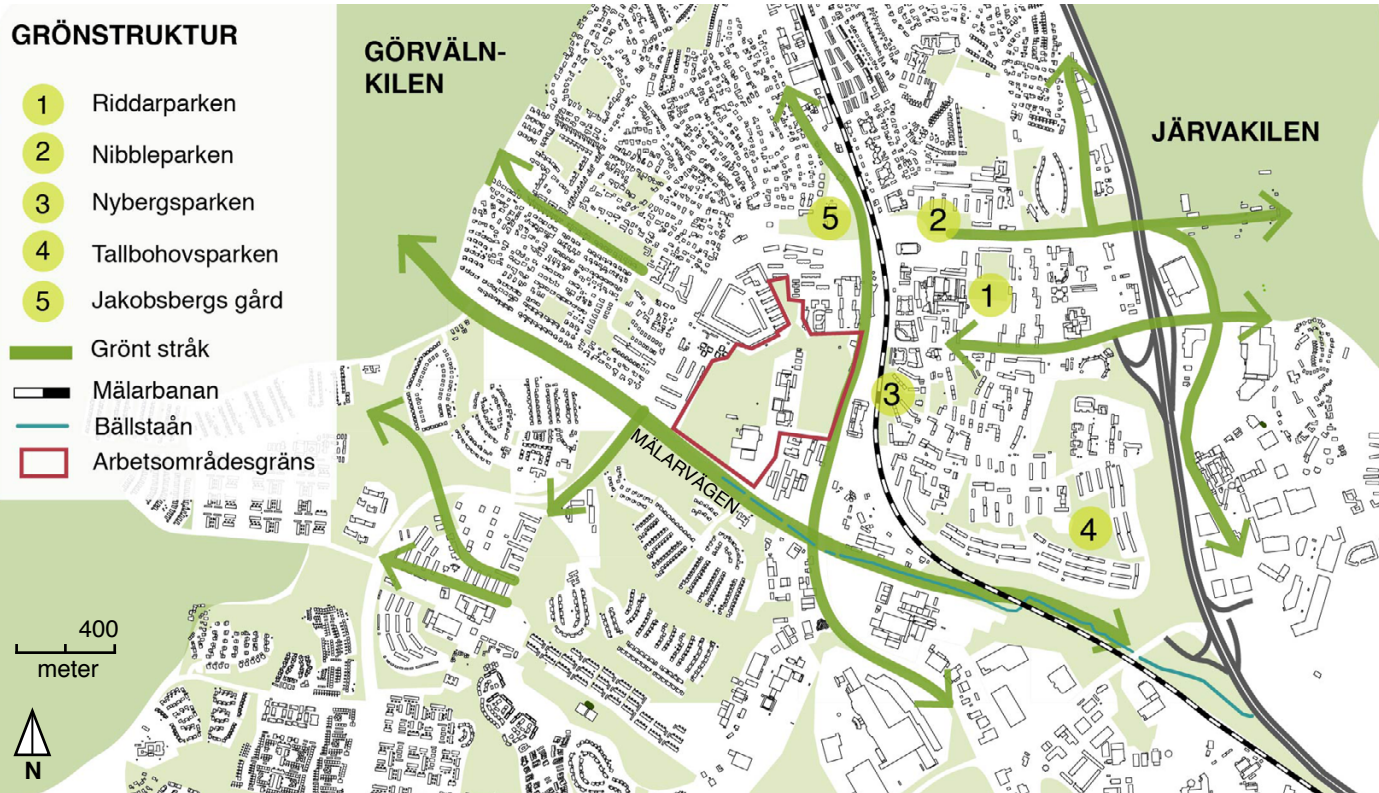
Det finns fem stadsdelsparker i Järfälla, varav en, Riddarparken, finns belägen invid Jakobsbergs centrum. Riddarparken är en nyligen upprustad och modern park

med prydnadsträd, perenner, vatteninslag, pergolor, caféverksamhet och en temalekplats. Övriga viktiga parker i centrala Jakobsberg är Nibbleparken, Nybergsparken, Tallbohovsparken samt området vid Jakobsbergs folkhögskola. Nibbleparken, strax norr om Jakobsbergs centrum fick år 2014 en ny utformning med sport- och sagotema. Parken innehåller diverse lek- och aktivitetsytor, bl.a. en konstgräsplan, utegym, vattenlek, hinderbana m.m. Nybergsparken och Tallbohovsparken finns belägna i sydöstra Jakobsberg. Hammarparken är uppdelad i två delar. I den östra delen finns en av Järfällas äldsta anläggningar med sittplatser mot perennrabatter längs en stödmur i natursten. Här finns också lekysor samt en plaskdamm. Den västra delen består av öppna gräsytor och träd. Tallbohovsparken är en park med naturinslag, böljande terräng och öppna gräsytor som rymmer bl.a. plaskdamm, grusplan samt lek- och aktivitetsytor.

I samband med arbetet med den nya översiktsplanen lät kommunen ta fram analyser över tillgången på bostadsnära natur i Järfälla. Analyserna visar bl.a. att hela 95 procent av Järfällas befolkning har tillgång till en mindre park eller ett naturområde inom 300 meter från bostaden (Järfälla kommun & Spacescape 2012). Här gör man emellertid ingen skillnad på park eller natur. Tittar man enbart på tillgången till parkgräsytor över 0,25 hektar är det bara 34 procent av invånarna som når en sådan inom 300 meter (Järfälla kommun & Spacescape 2012). Huruvida klassificeringen av olika typer av grönområden stämmer överens med verkligheten kan visserligen diskuteras, men grovt kan man dra slutsatserna att det finns ont om grönområden i kommunen som fyller en social funktion, dvs. parker. Analyser har också gjorts av tillgången till grönområden inom 500 meters radie från bostaden i förhållandet till Järfällas befolkningstäthet. Dessa

visar att Jakobsbergs mest centrala delar tillhandahåller samma mängd grönyta per person som Stockholms innerstad, vilket är under 10 kvm/person (Järfälla kommun & Spacescape 2012). Detta trots att invånarna i Järfälla tycker att det finns gott om gröna miljöer. Den lilla mängden grönyta per person innebär att trycket på de park- och grönområden som finns i de mest tätbefolkade delarna är väldigt hårt.

Då kommunens aktuella grönplan är från år 1997 är det svårt att redogöra för hur den framtida utvecklingen av Järfällas grönstruktur kommer att se ut. Övergripande vägledning för grönstrukturens utveckling finns dock att tillgå i översiktsplanens ”Vägledning för vatten och grönska” samt i ”Vägledning för mötet mellan bebyggelse och natur”. Nedan återges de punkter som jag bedömt är relevanta i sammanhanget.



Kartan visar omgivande grönstruktur, skala 1:30 000/A3

Vägledning som rör grönstrukturen, ordagrant återgiven från översiktsplanen (Järfälla kommun 2014, ss.34-35)

- Bällstaån och Veddestaån ska utvecklas till grönblå rekreationsstråk.
- Nyckelbiotoper och de prioriterade landskapssambanden ska säkras.
- Mångfunktionella ytor ska bevaras och utvecklas speciellt när dessa bidrar med flera ekosystemtjänster.
- Det bör eftersträvas att Järfällaborna som längst har 300 meter till lekplats/närpark/närnatur, 500 meter till stadsdelspark/områdeslekplats och 1,5-2 kilometer till natur och friluftsområden.
- Befintliga tysta områden i park och natur ska värnas om.
- Urbana parker ska gestaltas för både rofylld och aktiv rekreation samt utformas med högkvalitativa material och varierad växtlighet.
- Områden för barns lek ska i första hand placeras i områden med god luftkvalitet.
- Barns möjlighet till lek i natur ska gynnas.
- Bebyggelse i närhet till park och natur ska medvetet planeras för att undvika baksidor, otydliga gränser och återvändsgränder.
- Bebyggelsens gång- och cykelvägar ska vara väl sammankopplade med gång- och cykelvägarna i natur- och fritidsområdena.
- Ny bebyggelse bör användas för att göra naturen mer tillgänglig.
- Odlingsmöjligheter bör finnas integrerat i bebyggelsen.

Sociala och kulturella värden

År 2008 beslutade kommunen att påbörja ett arbete med att ta fram en vision och utvecklingsplan för Jakobsbergs centrala delar. I samband med detta genomfördes sociotopkarteringar över Jakobsbergs centrum, Söderhöjden och Kvarnområdet. Sociotopkartan visar vilka sociala och kulturella värden som finns bland områdets friytor, vilka är viktiga att känna till vid beslut om utveckling av området. Eftersom karteringen genomfördes år 2008-2009 kan det dock vara en del av värdena som kartan visar som har förändrats.

Att Kvarnbacken och Vibblaby ängar är ett välbesökt rekreatiomsområde framgår i sociotopkartans rapport och brukarvärdering (Kanslett 2009). Enligt denna rapport så är området överlag omtyckt men att vissa punkter behöver ses över som rör området attraktivitet och upplevda trygghet. Området används av flera grupper och i olika syften. Vuxna

SOCIOTOPKARTA

- Värdefulla friytor
- Mindre än 25% värdefulla friytor
- 25-50% värdefulla friytor
- 50-75% värdefulla friytor
- Parkering
- Gångstråk
- Gångstråk föreslagen

- Ba - Åka pulka
- Bo - Bollspel, lek med boll på större plana ytor
- Bol - Bollek, lek med boll på mindre ytor
- Ch - Chilla, plats där unga träffas och hänger
- Fg - Frisbeegolf
- Gp - Grillplats
- L - Naturlek, barns möjlighet till att klättra i träd, på stenar, i buskar etc.
- Lp - Lekplats, barns redskapslek, gräva, hoppa, klättra, springa på gräs eller grus
- P - Picknick
- Pr - Promenader, flanerande, hundrastning, jogging, cykling
- Ro - Ro, möjlighet till avkoppling, avkildhet och tystnad
- Sk - Skate
- So - Sitta i solen, en plats att sitta i solen
- U - Utsikt

och äldre uppskattar möjligheterna för att promenera i området. Områdets bostadsgårdar beskrivs också som populära platser för både barn och vuxna. Gården innanför Veckovägen fungerar som samlingsplats för boende i området. Lekplatsen i norr rymmer de enda kommunala lekredskapen i området och används dagligen av närliggande förskola. Andra omtyckta platser är Järfällavallen och Kvarnbacken. Kvarnbacken utgör ett populärt strövområde för många besökare och ett vanligt utflyktsmål för flera av områdets förskolor. Kvarnbacken nämns dock också som en plats som kopplas till otrygghet då den beskrivs vara tillhåll för missbrukare. Rapporten lyfter att bristande skötsel och nedskräpning på flera håll är ett problem, samt att vissa gång- och cykelvägar är dåligt belysta.



Kvarnbacken och Vibblaby ängars framtid

Det har under många år funnits planer på att utveckla Kvarnbacken och Vibblaby ängar. Redan i kommunens grönplan från 1997 står skrivet: ”Vibblabyängen med Kvarnbacken och idrottsområdet Kvarnvallen bör utvecklas till stadsdelspark.” (Järfälla kommun 1997, s. 28). Från översiktsplanen 2001 finns visioner om att hela Kvarnområdet ska utvecklas till ett kultur- och aktivitetscentrum, med idrott, nöjen, utbildning och kultur; ”Med attraktiv utformning kan det ge Järfälla profil och ansikte utåt samt bli en mötesplats för människor inom och utom kommunen.” (Järfälla kommun 2001, s.36). I den nya översiktsplanen sägs däremot inget specifikt om områdets framtid. Kvarnbacken och Vibblaby ängar pekas här ut som ett parkområde att utveckla, bl.a. för att klara ett mer intensivt användande.

Redan nu pågår projekt inom och i nära anslutning till Kvarnbacken och Vibblaby ängar som kommer att påverka områdets framtid. Byggnationen av en ny simhall inom området är exempelvis i full gång, väster om den gamla. I anslutning till denna planeras ett nytt torg, en ny parkering samt att man här vill öppna upp ett kulverterat vattendrag och ge utrymme för en torrkvattendamm. Snart väntar även upprustning av Kvarnskolans skolgård.

Väster om Kvarnområdet längs med Järnvägen pågår utveckling av det nya området Söderdalen med ca 1250 nya bostäder, lokaler för närservice, förskolor och offentliga platser. Omvandlingen kommer innebära nya kopplingar mellan tidigare åtskilda områden i Jakobsberg, förstärkta och nya stråk, en park i mitten av bebyggelsen samt att Järfällavägen omvandlas till en stadsgata. Bebyggelsen längs Järfällavägen och Frihetsvägen kommer bestå av flerbostadshus på 5-6 våningar utan förgårdsmark och i hörnet mot rondellen i korsningen Frihetsvägen/Järfällavägen kommer det finnas offentlig verksamhet i bottenvåningen. Inflyttningen i Söderdalens kommer troligtvis leda till ökat besöksstryck för Kvarnbacken och Vibblaby ängar. Området kommer således utgöra ett viktigt rekreatioms- och motionsområde för ännu fler människor än idag.



Söderdalens första kvarter mot Frihetsvägen och Järfällavägen

Invånarnas önskemål om utveckling av området

Kvarnen har sedan den brann ned år 2005 varit ett omdiskuterat ämne. Många Järfällabor vill se att den återuppbyggs och på Facebook har det till och med startats en grupp under namnet ”Vi som vill att kvarnen ska byggas upp igen”. Önskemålet om att bygga upp kvarnen har nu visat sig få gehör. I en artikel publicerad 22/2 2015 i lokaltidningen ”Mitt i Järfälla” presenterar kommunstyrelsens ordförande att det finns planer på att återuppbygga kvarnen, men i en modern tappning samt att förse området med 600-1000 nya hyresrätter längs de befintliga vägarna (Rosen 2015). Bebyggelseplanerna har dock skapat oro bland vissa av invånarna i Järfälla, vilket går att läsa i en senare publicerad insändare i lokaltidningen. Man beskriver här att Kvarnbacken utgör en viktig grön oas för picknick, lek och naturupplevelse och vädjar om att den ska få bevaras (Norrbybo 2015).

I september år 2013 anordnade kommunen ett promenadmöte med boende i området. Sammanlagt medverkade 6-8 invånare som kom med synpunkter och förslag på utveckling. Från mötets minnesanteckningar (Järfälla kommun 2013) framgår att de boende bl.a. önskade mer aktiviteter för ungdomar (10-16 år), en plats för arrangemang, t.ex. en scen, konst som också kan användas för lek, en plats för odling och nyttoväxter, mer välkomnande entréer samt att kvarnen i någon form byggs upp igen. Även här påpekade invånarna bristande skötsel som ett problem för attraktiviteten i området.

ÖVERGRIPANDE ANALYS AV OMRÅDET

I följande avsnitt redovisas en övergripande analys av Kvarnbacken och Vibblaby ängar, uppdelad i tre rubriker. Rubriken vägar och målpunkter behandlar de fysiska förutsättningar som kan påverka huruvida människor rör sig i och genom området eller inte. För att bedöma detta har jag studerat dels vad för olika målpunkter det finns, hur stråken i området fungerar samt hur området ansluter till omgivande strukturer. Nästföljande rubrik rumsupplevelse och trygghet berör områdets upplevelsemässiga egenskaper. För denna bedömning har jag identifierat viktiga rumsbildande element och siktlinjer samt olika angränsningar och dess inverkan på ”rummet”. Upplevelsen av trygghet är baserad på min personliga upplevelse under en promenad i området under sen eftermiddags- och kvällstid. Slutligen följer rubriken klimat- och ljud. Bedömningen av dessa förhållanden har skett genom platsbesök samt genom att studera väderstreck och en bullerkarta över området.

Vägar och målpunkter

Kvarnområdets utbud av bland annat äldreboende, förskola, grundskola, gymnasieskolor, bostäder, idrottsverksamheter m.m. genererar ett stort och varierat besöksunderlag. Detta varierade innehåll av målpunkter och områdets centrum- och stationsnära läge gör att många olika grupper av människor naturligt rör sig här, för såväl transportsyfte som för rekreativa skäl. Omgivande vägar och järnvägen utgör i dagsläget dock kraftiga barriärer som isolerar området och försvårar dess tillgänglighet. Detta beror dels på avsaknad av passager, exempelvis över Viksjöleden och Mälarvägen och Mälarbanan, men dels också på stor trafikbelastning längs med omgivande vägar. Passagera över eller under dessa styr således cirkulationen genom området.

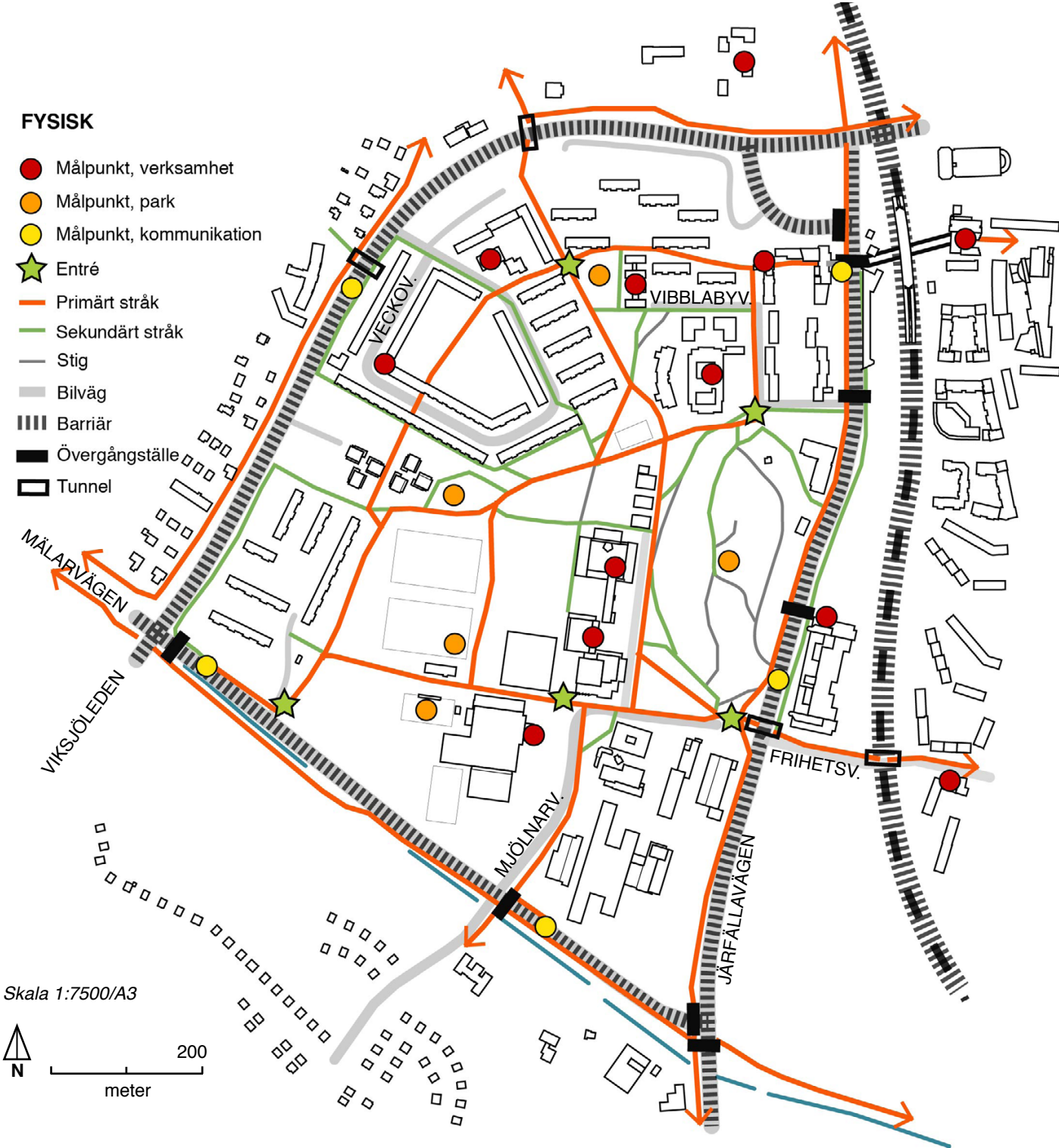
I sociotopkartan benämns parkområdets användning som promenadområde som värdefullt vilket ur ett hälsoperspektiv även är en stor kvalitet. För detta ser jag utbudet av, utformningen på och kopplingen mellan gång- och cykelstråk som central. Vägnätet för cyklister och fotgängare kan inom området betraktas som relativt finmaskigt även om det på sina håll går att hitta brister. Det finns breda, anlagda gång-

och cykelbanor med belysning som i några punkter ansluter till omgivande gång- och cykelnät, mindre anlagda och icke anlagda gångvägar samt främst på Kvarnbacken flera upptrampade mindre stigar. Stigarna är emellertid svåra att hitta och man vet inte om de faktiskt leder någon stans, vilket antagligen gör att människor tvekar till att använda dem.

Det råder överlag en brist på platser att uppehålla sig på och de få sitt-, lek- och aktivitetsplatser som finns är nedgångna, vilket hotar användningen av dem och även parkområdet sociala och rekreativa värden. Utöver skolgårdarna så finns det också få platser för barn och ungdomar i området, vilket är en brist då skolornas närhet gör ungdomar till en självklar målgrupp som bör inkluderas i parkområdets utformning. Det befintliga utbudet av idrott vänder sig främst till killar och det saknas lekredskap för äldre barn.

FYSISK

- Målpunkt, verksamhet
- Målpunkt, park
- Målpunkt, kommunikation
- Entré
- Primärt stråk
- Sekundärt stråk
- Stig
- Bilväg
- Barriär
- Övergångsställe
- Tunnel



Rumsupplevelse och trygghet

Parkområdets rumslighet bygger i grova drag på en stomme av böljande terräng och skyddande vegetation. Här finns omväxlande stora och små rum samt ett flertal siktlinjer som underlättar för orienterbarheten i området. Stora solitärträd skapar på många håll en omfamnande men öppen karaktär. Områdets inhägnade idrottsanläggningar må utgöra fysiska rumsavgränsningar men hindrar inte den visuella kontakten mellan parkens delar. Enligt min bedömning har stora delar av parkområdet i dagsläget en sammanhängande rumslighet av hög kvalitet. Siktlinjer är här viktiga. Dock finns också vissa diffusa delar som saknar sammankoppling till parkområdets struktur vilket gör att området på vissa håll kan upplevas som rörigt och trasigt. Exempelvis i områdets södra delar.

Rumsupplevelsen i parkområdet påverkas av hur angränsningarna mellan parkmark och omgivande bebyggelse ser ut. Längs med områdets östra och norra delar finns en sammanhållen kant av bebyggelse som ramar in parken och förstärker dess rumslighet. Nackdelen med detta är att det kan ge en otydlighet i offentlighetsgraden på angränsande parkmark. Den privata känslan flyter i detta fall ut i parken vilket kan skapa ytor som besökare tvekar att använda. För den övriga bebyggelsen är strukturen mot parken lösare, vilket skapar en otydlig rumslighet men likväl en angränsning. Bebyggelsen som ligger insprängd mellan de båda parkområdena är svärgenomträngligt och utgör en gräns som skiljer Kvarnbacken och Vibblaby ängar åt till två separata områden. Detta ser jag som en av områdets stora brister.

Upplevelsen av trygghet i området anser jag överlag är god, dels tack vare att majoriteten av områdets stråk leder

genom överblickbara miljöer, dels genom god kontakt med den omgivande bostadsbebyggelsen och dels för att idrottsanläggningarna i området genererar aktivitet sent in på kvällarna. Delar som kan upplevas som otrygga vid mörker är främst skolområdena (efter skoltid) samt stråk längs med Kvarnbackens skogspartier. Exempel på detta är det stråk som löper längs Kvarnbackens västra sida utmed Kvarnskolan. Detta ett viktigt stråk för gymnasieeleverna och för fotgängare som norrifrån ska ta sig till sim- is- eller tennishallen.

Klimat och ljud

Dagens utformning av parkområdet skapar på många håll ett bra mikroklimat. Det finns flera lägen med goda chanser till sol under såväl morgonen, dagen som under eftermiddagen och de stora solitärträden skapar vandrande, genomsläpplig skugga. Under vinterhalvåret utsätts vissa delar emellertid för en mer kompakt skugga, t.ex. området väster om Kvarnbacken samt ytor längs med nordvästliga fasader. Höjden och öppenheten på Kvarnbackens topp gör denna plats vindutsatt.

Trafiken runt området utgör inte bara ett fysiskt hinder utan sprider dessutom buller som kan hota områdets rekreativa värden. Inne i parkområdet är biltrafikens visuella närvaro liten vilket gör positiv skillnad på den upplevda bullernivån. Det är främst i områdets sydöstra delar som trafiken släpps in och blir synlig. Störs buller kommer från Viksjöleden samt mälarbanan. Pendeltåget ger emellertid inte konstant buller och längs Viksjöleden skapar bebyggelsen ett skydd. Likaså fungerar Kvarnbacken som en bullervall. Uppe på själva kullen upplevs det faktiskt som relativt tyst och rofullt.

SENSORISK

- Vegetation
- Rum
- Siktlinje
- Angränsning
- Morgonsol
- Dagssol
- Skugga, vinterhalvår
- Buller



KARAKTÄRSBESKRIVNING OCH BEDÖMNING

I detta avsnitt presenteras en karaktärsbeskrivning och bedömning av Kvarnbacken och Vibblaby ängar. Området är uppdelat i sammanlagt tio delområden baserat på uppfattningen av en särskild karaktär eller ett innehåll. För varje område redovisas en beskrivning följt av en bedömning inför utvecklingen av området. Slutligen följer en beskrivning och en bedömning av områdets olika entréer. Mer ingående om hur jag har gått till väga går att läsa i arbetets metodavsnitt under rubriken planeringsförutsättningar.

1. Lekplatsen

Intimt rum, omslutet av buskage, stora solitärträd och en kulle i norr med en rutschkana. Här finns en gräsyta samt några få lekredskap för småbarn. Området är en skyddad plats och upplevs som tryggt och säkert då det ligger insprängt i bostadsbebyggelsens trafikfria miljö, samt att det ligger i anslutning till ett välanvänt gång- och cykelstråk som kopplar parken till bostadsområdet norr om Viksjöleden.

Bedömning:

Enligt rapporten från sociotopkartan är området en viktig lekmiljö för Mjölharens förskola och komplement till verksamhetens egen gård. Områdets funktion med kommunala lekredskap är unikt för området och därför också värdefull. Utbudet av redskap är idag dock sparsamt och tämligen fantasilöst. Här finns utrymme och möjlighet till att komplettera detta så att fler barn än i dagsläget kan använda platsen. Områdets läge i anslutning till bostadsbebyggelsen gör att det finns potential till att förstärka platsen som en mötesplats för barn och föräldrar.



1. Lekplatsen från söder, Mjölharens förskola t.h. i bild

2. Mikroparken

Plant och halvöppet parkrum beläget i anslutning till ett flertal välanvända gångstråk invid bostäder, äldreboende och förskola. Heltäckningstrycket av området är splittrat då det delas av gångvägar, upptrampade stigar, trädtrader, buskage och ett staket i väst. I mitten finns en gräsyta med en bänk och ett bord i söderläge. Min uppfattning är att ytan i dagsläget kan lämpa sig för picknick eller kubb.

Bedömning:

Rummets skyddade men integrerade läge inne bland bebyggelsen gör att det har stor potential att bli en samlingsplats för de boende i området. Då det här finns goda chanser till sol skulle nyttoväxter eller odling kunna etableras och bli en aktivitet som genererar möten mellan olika människor. En ny utformning skulle även höja attraktiviteten för dem som dagligen passerar här. På ytan invid äldreboendet, som idag är en gräsyta och parkeringsplats skulle exploatering kunna ske utan att skada parken. Detta skulle tydliggöra ingången till parken samt skapa en starkare rumslighet.



2. Mikroparken från söder, Mjölharens förskola t.h. i bild



Kartan visar områdesindelningen och entréer, skala 1:5000/A3



3. Den centrala parken

Parkområdets mest centrala delar utgörs av ett vidsträckt och på flera håll överblickbart område med böljande gräsbeklädda och rumsbildande kullar. Områdets vegetation och topografi är karaktäristisk för Vibblaby ängar. Stora en- och flerstammiga solitärträd ger en pampig karaktär med höga rekreativa värden. I norr ligger en grusplan med fotbollsmål och väster om denna finns en (om än nedgången) rofylld, gestaltad sittmiljö i solläge med rabatter, fågelliv och värdefulla siktlinjer. I områdets mitt finns en liten anläggning med tre frisbeegolfkorgar. Delområdet angränsar i nordväst till Kvarnskolan, sporthallen och i söder till den framtida simhallen. Väster om Kvarnskolans tre ”baracker” finns en gräsplatå med berg i dagen där flera stigar trampats upp. På skolgården i väst finns två slitna basketplaner samt en skateramp. Området södra del är i dagsläget uppgrävt.

Bedömning:

Områdets största kvaliteter är dess vidd, böljande terräng och stora solitärträd. Detta är värden jag anser är mycket viktiga att bevara då de skapar goda möjligheter för fri lek och springande samt för rekreation. Däremot finns en brist på anlagda platser för uppehåll. Områdets centrala läge med flera viktiga knutpunkter gör att många rör sig här och att det lämpar sig bra för vistelse- och aktivitetsplatser. Utveckling av sådana platser bör dock ske utan att inkräkta på de befintliga kvaliteterna. Det idag uppgrävda området invid den framtida simhallen skapar tillfälle att förse parken med en mer gestaltad karaktär som kan rymma några av dessa funktioner. Om grusplanen rustas upp skulle denna utgöra ett komplement till Järfällavallen. Den gestaltade sittmiljön har potential att bli en betydelsefull och attraktiv plats för avkoppling. Området koppling till Kvarnbacken är i dagsläget svag och bör stärkas för att förbättra förutsättningarna för att promenera i området.

4. Grytan

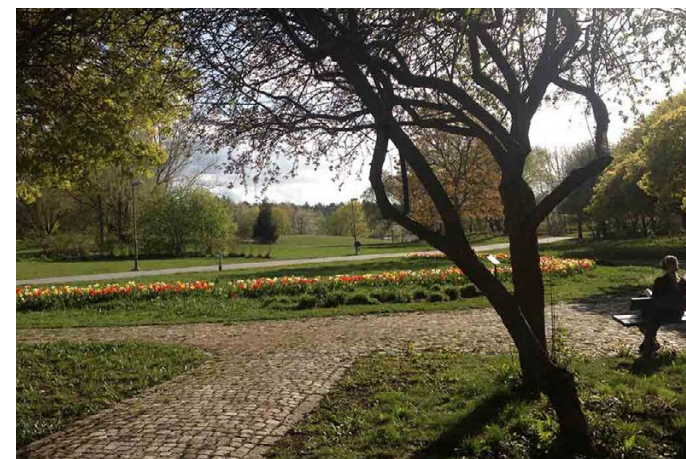
Skålat och omslutet rum med en stor höjd i väst som om vintrarna används som pulkabacke. Terrängen bildar en vindstilla och rofylld gryta med goda chanser till sol. Vegetationen består likt angränsande delområden av stora solitärträd men med visst inslag av sly och buskar. Kvarlämningar av en markbrunn visar att det här funnits en dusch. Det finns inga gångvägar in i området utan dessa löper runt den skålformade terrängen.

Bedömning:

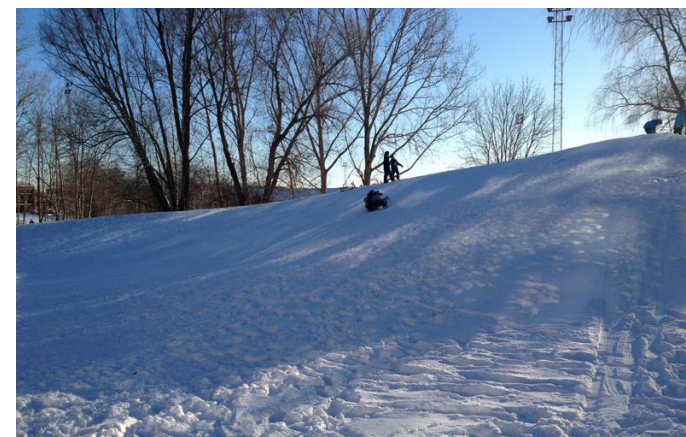
Platsens funktion som pulkabacke är viktig för barnens lek och fysiska aktivitet. Mikroklimater bör tas till vara på genom att komplettera platsen med funktioner som kan användas under andra årstider än under vintern. Sittmöjligheter för såväl avkoppling som för fikapaus skulle passa. Här finns också möjlighet till att anlägga en ny dusch eller någon form av vattenlek.

5. Järfällavallen

Järfällavallen består av två stycken elvamanna konstgräsplaner, åskådarplatser och omklädningsrum som omges av ett stängsel med fem ingångar, med huvudingång i områdets sydöstra hörn. Platsen är väl belyst och utgör ett tryggt inslag i området då här pågår aktivitet sent in på kvällarna.



3. Siktlinje över landskapet mot norr från den rofulla sittmiljön
foto Kerstin Sköld



4. Pulkabacken en söndag i februari

Bedömning:

Järfällavallen är en stor tillgång för aktiviteten i området och den upplevda tryggheten. Enligt sociotopkartan är Järfällavallen är en omtyckt plats av både unga och äldre i området. Planernas placering delar emellertid upp parken fysiskt. Stängslets ingångar bör därför tydliggöras med gångvägar som visar att man får gena över området. Runt planerna finns flera överblivna ytor som skulle kunna utnyttjas för ytterligare idrottssyften.



3. Vibblaby ängars böljande vidder, Kvarnskolan t.v. i bild



5. Järfällavallen en vardagskväll, omklädningsrummen t.v. i bild



6. Västra delen

Området består huvudsakligen av promenadstråk längs öppna, lätt böljande gräsytor med stora solitärträd. Här finns siktlinjer över Järfällavallen samt bort mot Kvarnbacken. Området omfamnas av bebyggelse i väst förutom längs med dess södra parti där istället en gata samt en stor parkeringsplats finns belägen. Längst söder ut finns en svårfunnen entré in till parken. Gångstråket mellan området 5 och 7 upplevs som otryggt då det kantas av staket och baksidor.

Bedömning:

Områdets största kvaliteter är dess vyer, stora solitärträd och chanser till morgonsol. Detta är dock ett område som man enbart promenerar genom då det saknar platser för uppehåll och aktivitet. Här finns möjlighet att etablera en ny målpunkt, exempelvis en aktivitetsplats, som hamnar i blickfånget för de som rör sig här. Även stråket österut skulle behöva någon form av aktivitet för att inte upplevas som en baksida. Exploatering

skulle kunna ske väster om området som kompletterar den ram av bebyggelse som idag angränsar till parken. Bebyggelse här skulle också accentuera entrén in i parkområdet.

7. Ruderatmarken

Svårtillgängligt område, både utifrån och inifrån parken, som till viss del är sumpigt då här finns diken och svackor med vattenansamlingar. Stora träd, buskar och sly skapar ruderat, naturpräglad karaktär runt ett dolt inre rum i väst med gräsvegetation. I traddungen i områdets mitt finns kojor och spår av lek. Området gränsar till ett viktigt gång- och cykelstråk i norr, samt till is- och tennishallens baksida. Här finns en bandyrink som spolas om vintern samt tennisbanor som hör till verksamheten. Väster om dessa finns en öppen gräsyta som används som cirkusplats. Till denna finns en grusad infart från Mälarvägen. Längs Mälarvägen löper ett dike och en trädrad. I områdets sydöstra delar finns en återvinningsstation och en kuperad grönyta med sly, skräp och diverse jord- och grushögar. Här angränsar Mjölnavägen, som är entré för människor som tar bilen till parkområdet och dess idrottsanläggningar. En enorm parkering sträcker sig utmed denna infart.

Bedömning:

Området har potential att bli ett nytt betydelsefullt parkrum som är integrerat i parkens och omgivningens struktur. Den vilda karaktären är en tillgång som till viss del bör bevaras men tillgängliggöras. Det är viktigt att behålla en yta fri för cirkusverksamhet, däremot skulle denna kunna integreras bättre i parken och användas i ytterligare syften. Även bandyrinken är svårtillgänglig bakom is- och tennishallens byggnader. Bandyrinken bör utvecklas så att den kan användas under fler säsonger än på vintern. Området utgör parkens ”ansikte utåt” söderifrån för den stora mängd människor som passerar här. Sly längs Mälarvägen, parkeringshavet, återvinningsstationen angränsande grönyta ger ett svagt intryck. Området skulle kunna struktureras om och ge plats för ny bebyggelse i korsningen Mälarvägen/Mjölnavägen, vilket skulle ge området en värdigare och tydligare entré.



6. Gångstråk mot norr, Järfällavallen t.h. i bild



6. Gångstråk mot söder, Järfällavallen t.v. i bild



7. Skogsdungen med spår av lek



7. Cirkusplatsen från söder



7. Det dolda inre rummet från norr



7. Bandyrinken från väst



8. Kvarnskogen

Naturpräglat område med upptrampade stigar genom vegetationsklädd, backig terräng med berg i dagen. Vegetationen består av hagmark med gammal ädellövskog i norr och blandskog i söder. Här finns även historiska spår i form av stensättningar som väcker fascination. Området möjliggör för promenader, vila och för barn att leka, klättra och springa obehindrat. Om kvällen kan den mörka naturen dock upplevas som otäck, mycket på grund av slyiga områden längs angränsande gång- och cykelstråk. Särskilt mörk och enslig är stråket längs med områdets västra skogsbrant, i angränsning till Kvarnskolan. I områdets nordöstra hörn finns bebyggelse, dels Gula villan som är en privat fastighet som ska avyttras och dels Kvarnhuset som rymmer bl.a. husläkar- och barnmorskemottagning och tillhörande parkering. Söder om detta ligger en kommunal fastighet med lågtröskelboende. Mellan Kvarnhuset och Kvarnbacken finns en anlagd och belyst gång- och cykelväg som leder in i parkområdet.

I områdets nordvästra hörn finns en lund med askträd som planterades år 2005 till minne av offer under Chiles militärdiktatur. Platsen ger ett högtidligt intryck.

Bedömning:

Områdets kultur- och naturpräglade karaktär är av stort värde för rekreation och återhämtning. Ingångar, stigar och sittplatser bör dock ses över och utvecklas för att öka tillgängligheten i området, exempelvis för pensionärer och personer med barnvagnar. Ett tydligare system av stigar och gångvägar samt trygghetsförhöjande åtgärder så som belysning och gallring av sly skulle möjliggöra för ett ökat användande. Asklunden utgör en viktig del i föryngrandet av Kvarnbackens ädellövsnätverk. Platsen tillför dessutom upplevelsevärde till knutpunkten där Kvarnbacken och Vibblaby ängar möts. Ytan väster om Kvarnhuset längs med Vibblabyvägen kan lämpa sig för exploatering. Idag ger området ett otryggt intryck och en negativ bild av parkområdet utifrån sett samtidigt som dess läge gör att den inte har särskilt god potential för att användas i rekreativt syfte.

9. Kvarntoppen

Öppet område på Kvarnbacken med hagmark. Uppe på backens högsta topp ca 18 meter ovanför den omgivande bebyggda marken infinder sig känslan av rymd då det här går att blicka ut över delar av Jakobsberg, Viksjö och Veddesta. Området är en ostörd plats för reflektion och överblick samt historiskt sett en plats för samvaro. Slänten mot Järfällavägen används om vintrarna som pulkabacke.

Bedömning:

Platsen har höga rekreativa värden och utgör en viktig plats för många Järfällabor. Hela Kvarnbacken har en historia som det finns potential att knyta an till. Exempelvis genom att utveckla området så att det återigen blir en självklar fest- och mötesplats. Den nedbrunna kvarnens vandaliserade grund bör ersättas av en ny mötesplats och symbol för Jakobsberg. Nedgångna sittplatser och nedskräpning bör ses över för att öka upplevelsen av trygghet.

10. Gräsytan

Öppen, överblickbar och plan gräsyta i söderläge som Friskis & Sveltis utnyttjar för jympapass. Ytan utgör en entré till parken från öst, som man kan se att många personer gärna genar över. Kvarnbackens angränsande skog- och hagmark tillför platsen karaktär. Den gamla simhallen som idag gränsar till området i väst ska rivas och ersättas med en parkering.

Bedömning:

Ytan är en värdefull plats för oprogrammerad aktivitet och en av områdets få större plana ytor. Områdets öppenhet är viktig för den visuella kontakten till och från Kvarnskolan och sporthallen. Angränsande gaturum i syd är brett och ödsligt och saknar förbindelse med Järfällavägen.



8. Kvarnbackens kulturlandskap



8. Kvarnbackens kulturlandskap



9. Utsikt från Kvarntoppen mot sydöst



10. Gräsytan med upptrampat stråk mot sporthallen

Entréer

- A** Parkens norra entré. Punkten utgör även en nod mellan två viktiga gångstråk. En allé längs med det bredare nord-sydliga gång- och cykelstråket visar på riktning in i parken.
- B** Entré för dem som kommer från pendeltåget. Platsen är rörig och otrygg med slyig vegetation i Kvarnbacken samt en upptrampad träddunge som tillhör närliggande skola. Här finns också entrén till skolans baksida för varuleverans och parkering.
- C** Entré från Järfällavägen och från gång- och cykeltunneln under denna, från Frihetsvägen. Platsen karaktäriseras främst av de slänter som orsakas av den trafikseparerade lösningen. Släntlandskapet och tunneln under Järfällavägen upplevs under kvällstid som otryggt då här saknas kontakt med omgivningen.
- D** Framtida simhallsentré och torg som kommer bli en viktig punkt bl.a. för de som tar bilen till området samt som entré till Vibblaby ängar.
- E** Hemlighetsfull entré mellan stora solitärträd för den som kommer från nordväst. Här ansluter bl.a. Järfällas huvudcykelstråk samt Hälsans stig vilket gör denna punkt ännu viktigare.



Bedömning:

Alla parkområdets entréer bör ses över då dessa spelar stor roll för att människor ska kunna hitta in i parken samt att parken utifrån sett ska upplevas som attraktiv. Idag är det utifrån sett svårt att förstå att det ligger en park här. Många av entréerna anonyma, spretiga och otrygga. En utveckling bör ske så att man som besökare istället lockas in i parken. Entréerna bör även ses som möjliga punkter där man kan koppla ihop parkområdet med omgivande strukturer.



Foto på entrén sett in i parken



Foto på entrén sett in i parken



Foto på entrén sett ut ur parken



Foto på entrén sett in i parken

Sammanfattande SWOT-analys för utvecklingsprinciper

Nedan sammanfattas slutsatser från studerade planeringsförutsättningar i en SWOT-analys. Dessa ligger till grund för formuleringen av utvecklingsprinciper. Analysmetoden SWOT är ett sätt att beskriva ett områdes styrkor, svagheter samt vad för hot och möjligheter som omvärlden kan ge upphov till.

S

Streanghts/styrkor:

Områdets centrala läge i Järfällas mest tätbefolkade delar gör att många har möjlighet att kunna besöka och ta del av området.

Området har ett varierat utbud av målpunkter inom och i den närmaste omgivningen vilket genererar olika grupper av människor att röra sig här, under flera tider på dygnet.

Området har höga landskapsmässiga kvaliteter. Dess storlek och vegetation ger höga rekreativa värden och områdets olika karaktärer ger en variationsrik upplevelse för den som rör sig i området.

Området har historisk betydelse för invånarna och är ett redan etablerat och omtyckt park- och grönområde för aktivitet, idrott och rekreation som går att bygga vidare på.

Området ligger i nära anslutning till flera betydelsefulla kommunikationer och strukturer.

W

Weaknesses/svagheter:

Angränsande barriärer gör att området är svagt integrerat med omgivande strukturer.

Dålig skötsel och nedgången utrustning så som bänkar, belysning m.m. hotar idag attraktiviteten och användningen av området

Disponeringen av bebyggelsen mellan Kvarnbacken och Vibblaby ängar skapar en otydlig struktur som tar stora delar av parkområdet i anspråk.

Det finns få och ensartade platser för uppehåll och aktivitet och de som finns är nedgångna.

Området södra delar är outnyttjade, otillgängliga och inte integrerade i parkområdets struktur.

Entréerna till området är anonyma, saknar information och bjuder inte in till besök.

O

Opportunities/möjligheter:

Beslut om att utveckla parkområdet kan ge Jakobsbergs västra delar en identitet och dragningskraft.

Förtätning i anslutning till området skapar möjlighet för ökat besöksunderlag vilket gör att fler människor kan komma att använda det som bostadsnära rekreations- och motionsområde.

En återuppbyggnad av kvarnen kan komma att åter igen sätta området på kartan samt bidra till att området får tillbaka sina traditioner.

T

Threats/hot:

Ny bebyggelse kan komma att placeras som förstör parkområdets kvaliteter och betydelse för invånarna.

Ny bebyggelse kan komma att minska områdets storlek eller placeras så att dess struktur förstörs ytterligare.

Utveckling av området kan komma att ske som gör att invånarna upplever att befintliga kvaliteter går förlorade.

DEL III : UTVECKLINGSPRINCIPER OCH UTVECKLINGSFÖRSLAG

UTVECKLINGSPRINCIPER
UTVECKLINGSFÖRSLAG

UTVECKLINGSPRINCIPER

I följande avsnitt presenteras de utvecklingsprinciper som jag föreslår ska ligga till grund för och fungera som vägledning vid utvecklingen av Kvarnbacken och Vibblaby ängar. Utvecklingsprinciperna består av tre övergripande principer som sedan innefattar tre till fyra underordnade programpunkter.



Sammanhållen och integrerad struktur

Utveckling av parkområdets struktur ska ske med mål att tillgängliggöra området såväl utifrån som inifrån. Det ska bli lättare och tryggare för fotgängare och cyklister att ta sig till, röra sig inom och genom området för aktiv transport, motion och rekreation. Detta ska ske genom att integrera området med omgivande strukturer så som stråk och målpunkter samt ge det en tydlig och sammanhållen utformning. För att locka besökare till området ska entréer i strategiska lägen utformas.

- Genom insatser i gatumiljön ska angränsande trafikbarriärer minskas och området ska kopplas ihop med omgivande gatunät och målpunkter genom tydliga stråk och entréer.
- Kvaliteter i parkens befintliga form och struktur ska tydliggöras och utökas över hela området så att kopplingar mellan delområden stärks och området ”läker” ihop.
- Entréer ska få en gemensam, identitetsskapande och attraktiv utformning
- Ny bebyggelse ska enbart placeras i lägen där det ger ett mervärde åt parkens struktur och rumslighet.



Förstärkta kvaliteter i landskapet

Då platsen i dagsläget har en utformning med flera redan etablerade och betydelsefulla kvaliteter är det viktigt att utveckling sker med hänsyn till detta. Utgångspunkten för utvecklingen ska således vara att ta till vara på, förädla och tillgängliggöra värden i det befintliga landskapet. Detta ska ske bland annat genom att ta hänsyn till parkområdets karaktärer, topografiska förutsättningar, platsbildningar och mikroklimat.

- Områden med höga rekreativa och sociala värden ska bevaras och tillgängliggöras.
- Betydelsefulla men nedgångna eller avvecklade platser ska rustas upp och utvecklas för ökad attraktivitet och användning.
- Utveckling av nya platser och rum ska ske i strategiska lägen, t.ex. längs viktiga stråk, där mikroklimatet är gynnsamt eller där det ger en förbättrad användning av landskapet.



Varierat utbud av platser och parkrum

Områdets funktion som aktivitetsområde är en värdefull nisch som ska tas tillvara på och utvecklas men som behöver vidgas för att området ska passa olika målgrupper. Utveckling av nya platser och målpunkter ska ske i strävan efter att området får ett variationsrikt innehåll, som tilltalar och är tillgängligt för människor oavsett ålder, kön, socioekonomisk bakgrund och etnicitet. Detta är särskilt viktigt för att området ska kunna få betydelse för livskvalitén för ännu fler människor än idag.

- Området ska utvecklas med platser som berikar parkområdets attraktivitet och som bidrar till en inkluderande livsmiljö.
- Tillförandet av nya platser ska komplettera utbudet av de befintliga så att det finns användningsområden som tilltalar olika grupper.
- Det ska finnas en balans mellan platser med friare användning, så som öppna gräsytor och naturpräglade områden, och mellan iordninggjorda platser för en mer specifik användning, så som idrottsanläggningar och mötesplatser.

UTVECKLINGSFÖRSLAG

I detta avsnitt följer inledningsvis min vision för områdets utveckling. Därefter presenteras själva utvecklingsförslaget. Detta sker i fyra delar, oberoende av ordning. Först redovisas identifierade lägen för ny bebyggelse, sedan åtgärder för norra Vibblaby ängar, därefter för södra Vibblaby ängar och till sist för Kvarnbacken. Avslutningsvis presenteras ett smakprov på hur utvecklingen av vissa områden kan komma att se ut och vad den kan bidra till.

AKTIVERA OCH REKREERA

I den nya täta regionala stadskärnan blir parkområdet Kvarnbacken och Vibblaby ängar Jakobsbergs signum. Utvecklingen skapar en attraktiv närmiljö som lockar till utomhusvistelse, aktivitet, rekreation och sociala möten. Hit kommer Järfällabor unga som gamla, oberoende av kön, socioekonomisk bakgrund eller etnicitet för att aktivera och rekreera sig året om.

I det nytutvecklade parkområdet kan invånarna ta del av Jakobsbergs historia och kulturlandskap, få kunskap om naturen, finna återhämtning och lugn i naturpräglade och sinnrika miljöer, finna gemenskap med andra invånare, slå sig ned för att njuta av solens strålar, promenera, cykla, leka, springa och delta i olika idrottsaktiviteter, gå på konserter cirkus och dans samt fira högtider tillsammans med andra Järfällabor!

Förslag på lägen för ny bebyggelse

1. Bebyggelse uppförs för att skapa en tydligare gräns mot parken som stärker dess runslighet samt skärmar av trafiken.
2. Bebyggelse placeras och utformas med mål att tydliggöra och höja attraktiviteten för entrén till parken.
3. Bebyggelse uppförs för att förstärka den ram av bebyggelse som idag angränsar till parken. Bebyggelse här skulle dessutom definiera entrén in i parkområdet samt höja attraktiviteten i Mälarvägens gaturum.
4. Ytan utnyttjas för att accentuera och skapa en värdigare entré till området samt för att öka attraktiviteten längs Mälarvägen. Här kan funktioner kopplade till Kvarnbackens idrottsverksamheter rymmas.



AKTIVERA OCH REKREERA

Utvecklingsförslag för norra Vibblaby ängar

ENTRÉ. Parkområdets norra entré gestaltas enligt en för parkområdets entréer identitetsskapande och gemensam utformning.

LEKPARK. Området blir en plats för en tillgänglighetsanpassad lekplats. Lekplatsen följer samma koncept som den populära lekplatsen ”Lek för alla” i Kallhällsparken, vars utformning är speciellt anpassad efter barn med autism. Platsen består av fyra tydliga rum i skilda färger som representerar olika typer av lek med en inhägnad yttre form, sp, o detta fall följer landskapets förutsättningar. Platsen fångar upp två tidigare upptrampade gångstråk som ansluter i en gemensam nod nordväst om denna.

PERENNPARK. Den befintliga sittmiljön rustas upp och blir en trivsamt perennpark med bättre och fler möjligheter till att sitta. Planteringarna blir ett praktfullt inslag längs gång- och cykelvägen samt utgör ett tilltalande element att vila ögonen på för den som här slår sig ned.

RASTPLATS. För att ta vara på det gynnsamma mikroklimatet kompletteras detta skålade rum med en rastplats med olika typer av sittmöbler och bord.

FRISBEEGOLF. Den befintliga lilla frisbeegolfanläggningen förses med informationsskyltar med spelregler. Det böljande och öppna landskapet bevaras för oprogrammerade aktiviteter och som en vacker och vidsträckt vy.

LEK. En upprustning av lekplatsen sker och utbudet på redskap kompletteras. För de vuxnas trivsel förses rummet med gott om sittmöjligheter.

GEMENSKAP. Platsen utvecklas till en fickpark som möjliggör för de boende i närområdet att mötas. Här finns grillplats, sittmöbler, trädäck, rabatter med nyttoväxter samt en inhägnad plats med odlingslådor.

AVSKÄRMNING. En häck planteras för att skärma av parkeringen visuellt från parken.

BOLLSPORT. Den befintliga grusplanen rustas upp med konstgräs. För att förse parken med ett utbud av sport som intresserar olika grupper anläggs en volleybollplan bredvid.

BELYSNING. Detta diagonala och viktiga gång- och cykelstråk får belysning för att öka trygghetskänslan.



AKTIVERA OCH REKREERA

Utvecklingsförslag för södra Vibblaby ängar

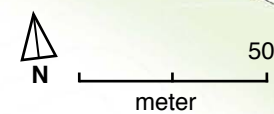
UTOMHUSGYM. I anslutning till gång- och cykelvägen och till Järfällavallen anläggs ett fantasifullt utformat utomhusgym. Utomhusgymmet hamnar i blickfånget då man rör sig in i parken samt skapar aktivitet längs med denna promenadsträcka. Här finns också möjlighet för vila och reflektion. I den rogivande trädningen på andra sidan gång- och cykelvägen placeras cirkulära bänkar runt några av de stora träden.

BMX. Överblivna jordmassor används för att anlägga en bmx-bana i denna skogsdunge. Invånarna får här inflytande genom att själva kunna modulera om och bygga ut banan.

ENTRÉ. Entrén blir en viktig nod för flera gång- och cykelvägar. Platsen gestaltas enligt en för parkområdets entréer identitetsskapande och gemensam utformning.

STRÅK. Den otillgängliga terrängen moduleras om för att ge plats för en ny gång- och cykelväg som tillgängliggör parkområdets södra delar och integrerar det i den resterande parkens struktur.

AKTIVITETSROM. Området utvecklas till ett urbant aktivitetsrum för ungdomar som skapar liv och rörelse och bli ett tryggt inslag längs med angränsande gång- och cykelvägar. Den befintliga bandyrinken utvecklas till en multisportplan, med möjlighet till t.ex. handboll och innebandy samt skridskoåkning om vintern. Utmed gång- och cykelvägen anläggs en skatepark av betong. Området rymmer även streetbasketplaner med korgar i varierade höjder, böljande gummiastfalt samt pyramider med olika våningsplan där man t.ex. kan sitta. Det ska finnas gott om åskådarplatser.



Skala 1:2000/A3

LÖPARBANA. Järfällavallen kompletteras med en löparbana för att utnyttja överblivna ytor och bredda användandet av området. De stigar som leder till inhägnades entréer förtydligas, t.ex. genom att asfalteras.

TERRASSERING. Topografin utnyttjas till en böljande terrassering i söderläge. Utformningen smälter in i landskapet samtidigt som den utgör ett iögonfallande inslag och öppnar upp området för användning. Här kan man t.ex. umgås, leka och vila. Längs med terrasseringen anläggs en scen för informell teater eller dans samt en bouleplan. Terrasserna kan här användas till åskådarplatser.

VATTEN. Invid den nya simhallen ges plats för vattenlek och vattenspel i en lekfullt utformad ränna av betong. Vattnet sprider ett behagligt ljud.

TORRDAMM. Den kulverterade dagvattenledningen som löper här öppnas upp till en torrdamm för att reglera vattnet i Bällstaån. Torrdammen förses med detaljer som skapar möjlighet till lek, exempelvis små öar.

STRÅK. En trädrad planteras längs med detta stråk för att tydliggöra att det är ett huvudcykelstråk.

EVENEMANG. Cirkusplatsen utvecklas till en konsertplats för kultur- och nöjesevenemang. En stor scen med tak anläggs i brynzonen i nordväst.

GRÖNSTRÅK. Mälarvägens norra sträckning förses med en gång- och cykelväg. Nya övergångar kopplar samman gröonstråket med rekreationsstråket längs med Bällstaån. Det blir således lättare att nå parkområdet söderifrån samt att röra sig här.

AKTIVERA OCH REKREERA

Utvecklingsförslag för Kvarnbacken

NATURUPPLEVELSE. Den viktigaste åtgärden för Kvarnbacken är att tillgängliggöra områdets natur och många rekreativa värden. Detta sker genom att förstärka och tydliggöra områdets gångvägar och stigar samt förse området med sittplatser i attraktiva lägen.

DANSBANA. En dansbana får återigen en plats på Kvarnbacken. Gläntan vid backens norra entré, som tidigare varit parkering för avyttrade Gula villan blir plats för denna. Anläggningen kommer att synas från många håll och ge ett välkomnande intryck.

HINDERBANA. Detta skogsparti förses med en hinderbana där man kan träna balans och motorik. Banan får en utformning som smälter in i den omgivande naturen.

TRYGGHET. Sly i Kvarnbackens kantzoner rensas för att öka trygghetskänlan och attraktiviteten.

HÖGTIDSPLATS. På Kvarnbackens topp bevaras den öppna och plana ytan för att ge plats för högtidsfirande och folkfest.

BELYSNING. Den grusade gång- och cykelvägen mellan dansbanan och Järfällavägen samt pulkabacken förses med belysning för att dessa ska kunna användas under vinterhalvårets mörka timmar.

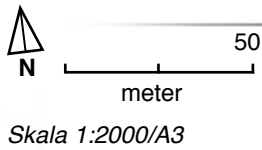
ENTRÉ. Parkområdets nordöstra entré gestaltas enligt en för parkområdets entréer identitetsskapande och gemensam utformning.

UTSIKTSTORN. Ett utsiktstorn som är öppet för allmänheten byggs där kvarnen tidigare stått. Tornet möjliggör för ännu vidare utblick över Järfälla och kommer dessutom att fylla rollen som ett nytt landmärke för Jakobsberg.

NATURLEK. I skogen anläggs en plats för naturlek och för naturpedagogisk verksamhet.

ENTRÉTORG. För att koppla området till omgivningen och inte minst till Söderdalen föreslås en utveckling där tunneln ersätts med ett övergångsställe. Detta skapar möjlighet till en platsbildning som istället föra att stänga ute fotgängare från gaturummet, inkluderar dem. Platsen blir en tydlig entré till parkområdet samt till Jakobsberg. Entrén får urban karaktär och förses med skyltar, sittvänliga element, kanter och grönska. Här kan det även finnas information om områdets historia.

TRAFIKFÖRBINDELSE. Mjölmarvägen ansluts till rondellen för att integrera området bättre till omgivande strukturer. Detta kommer även minska trafikbelastningen i korsningen Mjölmarvägen/Mälarvägen.



AKTIVERA OCH REKREERA Visualiseringar



Illustrationen visar hur områdets sydvästra entré kan se ut, sett från väst till öst, samt grönstråket längs Mälarvägen.



Det nya torgstråket accentuerar siktlinjen mot Söderdalen samt bjuder i motsatt riktning in besökare i området.

Enkelt och att ta sig fram och att hitta

Ett välintegrerad och synligt park- och grönområde är både lättare att ta sig till, upptäcka samt att röra sig genom. Att skapa förutsättningar för aktiva transporter är dessutom av stor betydelse för att främja rörelse.

I utvecklingen av Kvarnbacken och Vibblaby ängar skapas inbjudande entréer med en exklusiv markbeläggning och ett iögonfallande skyltsystem som ger besökarna information och parkområdet och dess innehåll. Stråk integreras och ges en attraktiv utformning genom markmaterial, vegetation, belysning och aktivitetspunkter. Fotgängare ges en given plats såväl inne i parkrummet som i anslutande gaturum. Att det är praktiskt och tryggt att promenera och cykla gynnar såväl genvägar som omvägar.



I parkens centrala delar anäggs en praktfull perennplantering som skapar en trygg och ombonad miljö

Finn sinnliga upplevelser

Artrika miljöer bidrar inte enbart till den biologiska mångfalden. De stimulerar även våra sinnen. Tilltalande miljöer som gynnar fjärilar, insekter och fåglar ger såväl visuell stimulans som en rik ljud- och doftupplevelse.

Genom att rusta upp och utveckla den befintliga sittmiljön i parkområdets centrala delar till en praktfull perennpark skapas en sinnesstimulerande, ombonad och trygg miljö som ger rekreativa värden under stora delar av året. Platsens strategiska läge ger dessutom möjlighet för utblick över Vibblaby ängars böljande landskap.



På Kvarnbacken finns gott om krypin och skogsdungar som lämpar sig för lek och naturpedagogik

Lär känna naturen

I naturen finns ett stort lekvärde. Naturmiljöer ger näst intill obegränsad rörelsefrihet, att exempelvis kunna springa, hoppa och klättra. Här finns också möjligheter för naturpedagogiska äventyr och sinnliga upplevelser.

Genom enkla medel kan miljöer i Kvarnbackens skogspartier skapas som lockar barn till att vara interaktiva med naturen och som skapar möjlighet för att lära känna dess beståndsdelar. Detta ger förståelse för naturens värde och kan dessutom skapa en grund för att senare i livet frekvent besöka naturområden.



I parkrummet mellan bostadskvarteren och Lönnens äldreboende anläggs en fickpark som ger plats för närodling och social samvaro.

Vara del i en större gemenskap

Att odla tillsammans med grannar bidrar till gemenskap och social trygghet. Stadsodling är ett sätt för invånarna att göra avtryck i det offentliga rummet och synliggöra att de är våra gemensamma ytor. Möjligheten att få sätta sin egen prägel på närmiljön bidrar till en attraktiv och inkluderande livsmiljö.

I parken kan odling bli en naturlig mötesplats som skapar möjlighet för att samordna andra sociala funktioner. Här kan det exempelvis finnas förutsättningar till att förtära skörden, ha grillfest, fika och koppla av. Möjligheten att odla kan även utnyttjas i ett pedagogiskt syfte, exempelvis av Mjölharens förskola samt vara en tilltalande aktivitet för boende på Lönnens och Lindens äldreboende.



Volleyboll som är en av de mer jämställda idrottsformerna hör inte bara stranden till.



Innanför Järfällavallens stängsel finns många restytor som kan ge plats för olika idrottsformer

Lockas till att vara fysiskt aktiv

Att ha god tillgång till ett brett utbud av offentliga anläggningar för idrott och motion är av stor vikt för barn och ungdomars fysiska aktivitet samt för att olika grupper på lika villkor ska kunna vara fysiskt aktiva.

I utvecklingen av Kvarnbacken och Vibblaby ängar inkluderas aktivitetsformer som vänder sig till en bredare befolkning, så som volleyboll, löpträning, styrketräning, balansträning, boule, dans, basket och handboll.

DISKUSSION

Syftet med arbetet var att lyfta Kvarnbackens och Vibblaby ängars betydelse för nutida och framtida invånares livskvalitet samt visa på områdets potential att utvecklas. Detta gjordes genom utformning av ett utvecklingsförslag med utgångspunkt i två stycken frågeställningar. I följande avsnitt presenteras reflektioner över resultatet, funderingar som dykt upp under arbetets gång samt en kritisk diskussion kring arbetsprocessens olika delar.

Främja hälsa och välbefinnande

Den huvudsakliga frågeställningen för mitt arbete var att undersöka hur Kvarnbacken och Vibblaby ängar kan utvecklas för att främja hälsa och välbefinnande. Det fanns mycket som talade för detta val av inriktning. Dels i ett övergripande perspektiv, då vi ser en hälsoutveckling där allt fler drabbas av sjukdomar orsakade av livsstil och levnadsvanor och dels för att grönområdets positiva effekter på folkhälsan är ett av motiven i översiktsplanen när det gäller utvecklingen av kommunens grönsstruktur. Huruvida ett sådant mål har uppnåtts, dvs. om resultatet av mitt utvecklingsförslag skulle främja invånarnas hälsa och välbefinnande ifall det förverkligades, går dock enbart att spekulera i. Hälsa och välbefinnande styrs, som tidigare förklarat, av en mängd olika faktorer och att på förhand dra slutsatser om effekten av en enskild förändring är därför inte lätt. Slutsatsen från arbetets teoretiska del är att arbete med att skapa en livsmiljö som främjar folkhälsan något som rör förutsättningarna i hela kommunen, både på en social och fysisk nivå. Utvecklingen av ett enskilt parkområde är en liten del i detta arbete men en viktig insats i sammanhanget. Det är i den andan som jag arbetat med mitt förslag.

Hälsoperspektivet var ett av flera möjliga angreppssätt för utvecklingen av Kvarnbacken och Vibblaby ängar och ett sätt att visa på dess betydelse. Det handlade i synnerhet om att skapa förutsättningar för många olika människor att lockas till

att använda park-, grönområden och gröna stråk för motion, rekreation och i sociala syften, vilket på olika nivåer kan betraktas som ett generellt mål för utformningen av de flesta park- och grönområden. Ett sådant mål kan följaktligen nås på en mängd olika sätt. Detta gav mig stor frihet i arbetet med att utforma ett utvecklingsförslag. En reflektion såhär i efterhand gäller därför om inriktningen att främja hälsa och välbefinnande faktiskt har präglat utvecklingsförslaget, eller om resultatet hade varit snarlikt utan denna utgångspunkt?

Att bygga i områdets kanter

Arbetets sekundära utgångspunkt rörde frågan ifall det finns lägen inom eller i anslutning till parkområdet som skulle kunna exploateras. Jag lyfte i arbetets inledning att utgångsläget för arbetet var ett neutralt förhållningssätt till beslutet om att förtäta i Järfälla och att min avsikt enbart var att undersöka var förtätning kunde ske. I flera av arbetets delar syns dock ett ”orosmoln” över denna fråga. Bland annat eftersom det finns ett känt fenomen av att man ständigt låter ny bebyggelse ta park- och grönområden i anspråk. Exempelvis genom att bebyggelse får krypa längre och längre in från park- och grönområdenas kanter samt att man låter exploatera grönytor som inte tas om hand om ordentligt. Detta kan riskera att höga kvaliteter förstörs. Ett viktigt kriterium för att hitta lägen för ny bebyggelse var således redan i frågeställningen att denna inte skulle inskränka på parkområdets kvaliteter eller potentiella utveckling. En beprövad strategi för att hindra bebyggelse från att ”nagga i kanten” är att skapa en tydlig gräns mellan bebyggelse och parkmark, dvs. ge park- och grönområden en given yttre form och ram. Vad gäller just Kvarnbacken och Vibblaby ängar var dock denna form svår att hitta. Utifrån slutsatser från teoridelen och analys av platsens förutsättningar formulerades därför programpunkten ”*ny bebyggelse ska enbart placeras i lägen där det ger ett mervärde åt parkens struktur och rumslighet*”.

En baksida av att vara rädd för att låta bebyggelse närma sig park- och grönområden är dock att det resulterar i att färre personer bor nära dessa och alltså upplever att de har möjlighet till att använda områdena till vardags. Kvarnbacken och Vibblaby ängars centrala läge innebär emellertid att platsen redan idag är tillgänglig för många invånare. En tätare struktur runt ett park- och grönområde kan i vissa fall öka tillgängligheten till det. Dock förutsätter detta att området inte ständigt blir mindre samt att befolkningstätheten är rimlig i förhållande till den totala tillgången och kvaliteten på park- och grönområden. Att bevara Kvarnbacken och Vibblaby ängars storlek möjliggör för ett stort utbud av innehåll, vilket är ett betydelsefullt värde.

Balans mellan att bevara och att utveckla

När jag beslutade mig för att ta mig an området för mitt examensarbete hade jag en bild av att det skulle behövas ganska stora förslag på förändringar för att det skulle kunna ”räddas”. Allt eftersom jag satte mig in i platsen, besökte, funderade och lärde känna den kom jag dock att se många av dess kvaliteter. Detta fick mig att backa några steg och fundera över vad för grad av utveckling som kändes betydelsefull att jobba mot. Det är alltid en komplicerad uppgift att komma med förslag på utveckling av en befintlig miljö, och särskilt när det rör sig om människors när- och hemmiljö. Det är lätt hänt att man som utomstående kanske inte ser eller fångar upp alla de befintliga kvaliteterna och av den anledningen kommer med förslag som förstör dessa. Eller att det finns en grundinställning som ”expert” att göra om varje liten yta. När en miljö som Kvarnbacken och Vibblaby ängar ska utvecklas anser jag att det är viktigt att finna en balans mellan det nya och det befintliga. Här blir arbetet med att identifiera kvaliteterna och guldkornen i området grundläggande. Detta är något som syns tydligt i arbetets tre formulerade utvecklingsprinciper. Mitt förslag handlar i slutändan alltså mycket om att synliggöra och förstärka befintliga kvaliteter

och värden. Det är viktigt att komma ihåg att det är ett lika medvetet val att välja att bevara som att välja att utveckla.

Är utvecklingsförslaget motiverat?

I arbetets teoridel presenterades slutsatser som visade att arbetet med att öka användandet av parker- och grönområden kräver ett platsspecifikt förhållningssätt som ser till invånarna, den byggda miljön och grönsstrukturen. Jag tolkade detta bland annat som att utveckling av ett nytt eller ett befintligt park- och grönområde bör passa invånarna som bor där och således komplettera de brister som finns i den befintliga gröna miljön för olika grupper att vilja vistas där. Detta gör frågan om hur förslaget förhåller sig till den befintliga grönsstrukturen samt till invånarnas önskemål relevant.

Att allt fler människor kommer att bo i ett urbant Järfälla gör att utbudet av gröna områden för exempelvis motion, rekreation och lek får ökad betydelse. I Järfälla finns som tidigare nämnt mycket natur, såväl utanför bebyggelsen i form av naturreservat, som inne i denna i form av mindre naturområden och skogsdungar. Det rika utbudet på natur kan i mångas ögon ses som en tillräckligt god tillgång av gröna miljöer. Naturen har ett egenvärde och må vara Järfällas unika kvalitet, men den riskerar även att ge kommunen en ensidig form av grönsstruktur, som enbart tilltalar vissa grupper av invånare. Enligt tidigare konstaterande finns det bland annat få grönområden i Järfälla som fyller en social funktion, dvs. parker och grönområden med en utformning som lockar till social samvaro, aktiviteter, lek, folkliv m.m. Här fyller mitt utvecklingsförslag för Kvarnbacken och Vibblaby ängar en lucka, genom att innehålla olika möjligheter för möten mellan människor och platser för diverse arrangemang, festligheter, aktiviteter samt platser där invånarna själva får inflytande över miljön. En annan lucka är att få av de parker som finns i Jakobsberg har ett utbud som vänder sig till ungdomar. Detta är även något som mitt förslag tillgodoser, vilket är särskilt

relevant i och med att det i områdets omgivning ligger ett flertal gymnasieskolor som gör att många ungdomar har vardagstillgång till området. Dessutom innebär en ständigt växande befolkning att behovet av parker kommer att öka och att trycket på de få parker som finns blir större. Här utgör utveckling av Kvarnbacken och Vibblaby ängar en stor resurs.

Angående invånarnas önskemål kan enbart jämförelser baserade på sociotopkartan från år 2009 samt den medborgardialog som genomfördes år 2013 göras (som presenteras på sida 18 i arbetet). Här har hänsyn tagits till de åsikter som kommit fram, exempelvis när det kommer till att bevara betydelsefulla platser samt önskemål om nya funktioner.

En ytterligare slutsats från teoridelen var vikten av att tillgängliggöra och länka samman park-, grönområden och gröna stråk med omgivningens strukturer och målpunkter. Analyser visade att området till viss del ligger isolerat och dolt från omgivande strukturer och gröna stråk. Förslaget skapar här förbättrade kopplingar till dessa, särskilt söderifrån genom att knyta an till viktiga cykel- och rekreationsstråk. Dock är detta bara en av pusselbitarna i att länka samman kommunens grönsstruktur. För att exempelvis förbättra möjligheterna för att promenera, cykla och springa krävs övergripande satsningar på att utforma attraktiva gröna stråk som sträcker sig mellan viktiga målpunkter. Hur området kan integreras i en vidare skala återstår således att reda ut.

Förslaget gentemot Järfällas översiktsplan

Det har som tidigare nämnt varit svårt att bilda sig en uppfattning om framtiden för kommunens grönsstrukturs. I avsnittet ”*Förstudien av Kvarnbacken och Vibblaby ängar*” presenterades den vägledning från kommunens översiktsplan som rör grönsstrukturens utveckling. Jag har inte haft som uttalat mål med mitt arbete att förhålla mig till översiktsplanen men jag tycker ändå att det kan vara intressant att diskutera hur mitt förslag står sig gentemot några av de punkter som

finns återgivna i arbetet på sida 17.

Vad gäller förslaget till funktioner i parken stöds detta väl av vad som finns uttalat i översiktsplanen, exempelvis att det finns möjlighet till både rofylld och aktiv rekreation, att barns möjlighet till lek i natur gynnas samt att det finns möjlighet till att odla. Att förslaget tillgängliggör naturpräglade miljöer, breddar parkområdets möjligheter till olika aktiviteter samt förädlar dess rekreativa värden och att det finns dagvattenhantering integrerat i utformningen är också exempel som underbyggs av översiktsplanen. Följaktligen i punkten: *“Mångfunktionella ytor ska bevaras och utvecklas speciellt när dessa bidrar med flera ekosystemtjänster”*.

Att skapa aktivitet i Vibblaby ängars södra delar kan även ses som en fördel för visionen att utveckla Bällstaån till ett grönbliått rekreationsstråk. Att förslaget skapar möjlighet för liv och rörelse på andra sidan Mälarvägen kommer att utgöra ett tryggt och attraktivt inslag längs med denna sträcka. Vad gäller förslag på lägen för ny bebyggelse i anslutning till parkområdet finns även viss överensstämmelse med översiktsplanens vägledning för detta. Bland annat genom att bebyggelse föreslås placeras i lägen där den skapar tydligare gränser och rumslighet gentemot parken, samt att den många gånger föreslås placeras i anslutning till en parkentré, vilket kan förbättra tillgängligheten till området.

Genom att skapa en attraktiv och grön miljö för människor att vara fysiskt aktiva, finna rekreation och social trygghet i en framtida urbanare miljö anser jag att förslaget bidrar till översiktsplanens framtidsbild “Växa med kvalitet”.

Min arbetsprocess

Min arbetsprocess flöt i stort sett på i samma takt som kursens tempo. Detta var antagligen mycket tack vare att jag redan från början hade ett tydligt upplägg för hur arbetet skulle gå till samt en uppsatt tidsram för varje del med stort utrymme för felsteg och omarbetning. Att arbetsprocessen var uppdelad i tre delar var en bra och trygg modell att förhålla sig till. Ju längre in i arbetet jag kom desto svagare blev emellertid gränserna mellan dessa delar. Nya frågor, funderingar och svar dök upp som gjorde att innehållet i delarna kontinuerligt bearbetades.

Teoretiska utgångspunkter

Upplägget med att göra en litteraturstudie ansågs vara nödvändigt för att reda ut och svara på arbetets huvudsakliga frågeställning (“*Hur kan parkområdet Kvarnbacken och Vibblaby ängar i Jakobsberg utvecklas för att främja invånarnas hälsa och välbefinnande?*”). Denna fungerade dels som en vägledning men också som en ämnesbakgrund, då den inte i alla avseenden var tillämpar för just utvecklingen av Kvarnbacken och Vibblaby ängar. Detta såg jag emellertid inte som något problem utan snarare som ett mervärde, då de teoretiska utgångspunkterna kan ses även som ett avsnitt som ger läsaren inblick i ämnet och som kanske ger inspiration till att arbeta med dessa frågor. Att finna forskning och teorier från trovärdiga källor var dock inte helt lätt. När det kommer till forskning om natur-, park- och grönområdets positiva effekter är denna inte alltid initierad ur ett neutralt förhållningssätt och det saknas ofta en bred representativitet. Detta gäller alltså även för viss av den forskning som arbetet refererar till. Här har jag dock försökt vara tydlig med de begränsningar som finns i undersökningarnas samt att det inte finns någon absolut sanning i teorier. En ytterligare svårighet med litteraturstudien var att sätta en gräns för själva undersökningsprocessen och hitta rätt nivå på innehållet. Då tiden jag lade ned på litteraturstudien var högst begränsad finns med säkerhet många andra infallsvinklar i ämnet som inte inkluderats i detta arbete. Ett alternativt angreppssätt till litteraturstudien för att svara

på frågeställningen hade kunnat vara att vända sig direkt till medborgarna, genom någon form av enkätundersökning eller genom direkt dialog med besökare i parkområdet. Detta hade emellertid inneburit en viss osäkerhet, då det inte finns någon garanti för att människor ska visa intresse och engagemang, särskilt inte för en mer eller mindre fiktiv uppgift. Det hade dessutom ganska nyligen anordnats ett sådant möte med en ganska låg uppslutning. Att vända sig till litteratur och teori kändes därför som en säkrare väg att gå. En nackdel med detta är att det inte kan ge samma platsförankrade kvalitet som en medborgardialog.

Planeringsförutsättningar

Arbetets andra del inleddes med en förstudie av kartmaterial, litteratur, kommunala rapporter och plandokument som på något vis berörde parkområdet. Detta var ett bra sätt för att få en förståelse för områdets kontext, så som dess historia och framtid samt dess betydelse för medborgarna. Det var emellertid svårt att avgöra och sätta en gräns för vad som var relevant för arbetet och inte. Detta kan ha resulterat i ett till viss del splittrad redogörelse av området. Förstudien utgjorde en värdefull grund att stå på inför arbetet med att sedan dra egna slutsatser om området. Detta skedde genom en analys och en karaktärsbeskrivning och bedömning. Den sistnämna hade stor betydelse för att identifiera platsspecifika kvaliteter och områdets utvecklingspotential samt för att svara på arbetets andra frågeställning (“*I vilka lägen kan bebyggelse föras in i Kvarnbacken och Vibblaby ängar så att dess befintliga värden tillvaratas och kan utvecklas?*”).

Metoden för analysen, karaktärsbeskrivningen och bedömningen följde inte något vedertaget angreppssätt utan baserades på arbetets teoridel och frågeställningar. Detta innebar att den är skraddarsydd för just detta arbete. Nackdelen med ett sådant angreppssätt kan emellertid vara att vissa aspekter faller mellan stolarna. Då min metod ändå var så pass allomfattande såg jag inte detta som någon större risk och jag anser att den i det stora hela fungerade väl. Vad

som däremot kan ha haft en mer avgörande inverkan på mina bedömningar är att tidpunkten för platsbesöken i anslutning till detta arbetsmoment inföll främst under mars och april. Detta påverkade givetvis graden av mänsklig aktivitet i parkområdet, som var betydligt större längre fram på våren då platsen besöktes för att fotograferas ytterligare.

Utvecklingsprinciper och utvecklingsförslag

Utifrån slutsatser från arbetets del ett och två formulerades tre stycken utvecklingsprinciper samt underordnade programpunkter. Att arbeta mot dessa principer var ett bra sett att sammanfatta allt bearbetat material och slutligen konkretisera i vilken riktning utvecklingen av Kvarnbacken och Vibblaby ängar skulle ske. Principerna underlättade för utformningen av själva utvecklingsförslaget då jag kunde ”hänga upp” mina val på dessa. Principerna understödjer alltså mitt utvecklingsförslag men kan samtidigt stå för sig själva och ge upphov till andra förslag.

Det slutgiltiga förslaget visar min tolkning av hur Kvarnbacken och Vibblaby ängar ska utvecklas för att främja invånarnas hälsa och välbefinnande. Med tanke på arbetets omfattning finns dock självklart ett flertal fallgropar och brister i förslaget, som kan vara intressanta att diskutera. Jag har under arbetets gång exempelvis haft svårigheter med att förhålla mitt utvecklingsförslag till redan pågående projekt inom området, så som byggnationen av den nya simhallen och dess utemiljö samt upprustningen av Kvarnskolans skolgård. Jag har haft tillgång till ritningar och skisser men att inte kunna inkludera dessa fiktiva miljöer i mitt analysarbete är en klar brist i förslaget, då det har lett till att kopplingar genom dessa områden har uteblivit. En ytterligare utmaning har varit arbetet med att förbättra områdets befintliga struktur, som till stor del är orsakad av hur bebyggelsen i området har strukturerats men också av besvärlig topografi och områden som man låtit stå och förfalla. Det har som tidigare nämnts varit svårt att finna en struktur som anses självklar. Jag har i utvecklingen av nya stråk och målpunkter försökt att stärka

och ta hänsyn till i analysen identifierade viktiga visuella och fysiska samband samt områdets rumsligheter. Dock finns samtidigt en risk att tillförandet av nya målpunkter gör att parkområdet fragmenteras ytterligare. Nya målpunkter är emellertid en grundläggande åtgärd för att parkområdet ska få utvecklas, men en brist i förslaget är att det inte alltid framgår hur dessa bidrar till områdets sammanhang. Sektioner och skisser som illustrerar områdets topografi, vegetation och rumslighet hade här troligtvis förstärkt och förtydligat mina intentioner för området.

Det är viktigt att poängtera att mitt förslag har tagit hand om och rätt ut långt ifrån alla av parkområdets problem, då detta kräver en detaljnivå och samordning av olika intressen som legat utanför ramen av arbetet. Om mina förslag på nya platser att utveckla kan placeras exakt där illustrationsplanen visar, är av detta skäl ingen absolut garanti. Förslaget bör således ses som en vision. En relevant fråga att ta upp är även ifall arbetet är gjort av en gestaltande eller en utredande landskapsarkitekt. Min avsikt med utvecklingsförslaget var att ta fram en översiktligt utformad inre parkstruktur som skulle utgöra underlag för planering och framtida gestaltning av området. Detta innebär att min roll framförallt varit som utredande landskapsarkitekt. Här finns dock en gråzon då jag även visat antydning till gestaltning i mitt förslag, t.ex. när det kommer till den yttre formen för vissa målpunkter. Detta beror på att jag ville ta arbetet ett litet steg längre än att enbart utforma en strukturplan och visa på idéer om form. Den digitala redovisningstekniken bidrar dock till att formerna kan upplevas som väldigt precisa, vilket kan ses som problematiskt då detta egentligen ligger i ett senare gestaltungsarbete. Mitt förslag hamnar på så vis någonstans mellan en struktur och en schematisk gestaltning, vilket jag i efterhand ser kan bli förvirrande. Att vara tydligare med att skilja landskapsarkitektens olika roller och därmed ett projekts olika skeden och olika detaljnivåer är något jag tar med som en erfarenhet in i framtida arbetsliv.

Avslutande ord

Jag har genom detta arbete berört en liten del av ett mycket större arbete, att genom fysisk och i viss mån även social planering främja människors hälsa och välbefinnande. Det har varit en intressant och lärorik process, om än också förhållandevis frustrerande med tanke på uppgiftens komplexitet och viljan att angripa frågan på flera nivåer i relation till arbetets ramverk. Följande slutsats kan dock dras; utveckling av ett enskilt park- och grönområde är en viktig insats i ett större nätverk för att främja hälsa och välbefinnande. Detta särskilt med tanke på den tillväxt och befolkningsökning som väntar i städerna och tätorterna runt om i landet, inte minst i Järfälla.

När den regionala stadskärnan Barkarby-Jakobsberg utvecklas och miljön får en allt mer urban karaktär kommer en offentlig park med ett rikt innehåll och stor kapacitet att behövas. Här finns ett gyllene tillfälle att utveckla redan omtyckta Kvarnbacken och Vibblaby ängar till en attraktiv målpunkt för aktivitet och rekreation, följaktligen på ett vis som stärker och tar hänsyn till områdets befintliga värden.

REFERENSER

Berglund, U., Eriksson, M., Ullberg, M. (red.) (2011). *Här går man: gångtrafikanter erfarenheter av gåendemiljön i tre städer*. [Elektronisk]. Ultuna: Sveriges lantbruksuniversitet (Institutionen för stad och land, Rapportserie 2011:3). Tillgänglig: http://pub.epsilon.slu.se/11073/7/berglund_u_et al_140320.pdf [2015-02-27].

Björk, J., Albin, M., Grahn, P., Jacobsson, H., Ardö, J., Wadbro, J., Östergren, P., Skärbäck, E., (2008). Recreational values of the natural environment in relation to neighbourhood satisfaction, physical activity, obesity and wellbeing. *Journal of epidemiology and community health*. vol. 62 (4), ss. 1-7.

Blomdahl, U., Elofsson, S., Åkesson, M. (2012). *Spontanidrott för vilka? Stockholm: Idrottsförvaltningen & Stockholms universitet*. Tillgänglig: <http://www.stockholm.se/idrott/forskning/> [2015-02-25].

Boldemann, C., Dal, H., Blennow, M., Wester, U., Mårtensson, F., Raustorp, A., Yuen., K (2005). *En studie av hur förskolegårdar kan påverka barns fysiska aktivitet och solexponering*. [Elektronisk]. Stockholm: Stockholms läns landsting. Tillgänglig: <http://www.nynashamnsnaturskola.se/pdfHtm/Scamper.pdf>

Boverket (2007a). *Bostadsnära natur : inspiration & vägledning*. Karlskrona: Boverket.

Boverket (2007b). *Landskapets upplevelsevärden: vilka är de och var finns de?* [Elektronisk]. Karlskrona: Boverket. Tillgänglig: http://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2007/landskapets_upplevelsevarden.pdf [2015-02-23].

Boverket (2010). *Plats för trygghet: inspiration för stadsutveckling*. [Elektronisk]. Karlskrona: Boverket. Tillgänglig: http://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2010/plats_for_trygghet.pdf [2015-04-16].

Boverket (2013). *Planera för rörelse!: en vägledning om byggd miljö som stimulerar till fysisk aktivitet i vardagen*. 1. uppl. [Elektronisk]. Karlskrona: Boverket. Tillgänglig: <http://www.boverket.se/Global/Webbokhandel/Dokument/2013/planera-for-rorelse.pdf>

Boverket (2010). Plats för trygghet: inspiration för stadsutveckling. [Elektronisk]. Karlskrona: Boverket. Tillgänglig: http://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2010/plats_for_trygghet.pdf [2015-04-22].

De Jong, K., Albin, M., Skärbäck, E., Grahn., P., Björk, J. (2012). Perceived green qualities were associated with neighborhood satisfaction, physical activity, and general health: results from a cross-sectional study in suburban and rural Scania, southern Sweden. *Health & Place*, vol. 18, ss. 1374–1380.

Elvingson, P. (u.å.). Hållbar utveckling. [Elektronisk]. I: *Nationalencyklopedin*. Tillgänglig: www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/hållbar-utveckling [2015-04-21].

Ericsson, I., Grahn, P., Skärbäck, E. (2009). Närmiljöns betydelse och hur den kan påverkas. *EDUCARE*, (1), ss. 81-101.

Faskunger, J. (2007). *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet: en kunskapssammanställning för regeringsuppdraget “Byggd miljö och fysisk aktivitet”*. [Elektronisk]. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. Tillgänglig: http://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12138/r200703_byggd_miljo_web.pdf [2015-04-22].

Faskunger, J. (2011). *Spontanidrottsanläggningar och miljöer: en utmaning för samhällsplaneringen*. Stockholm: Sveriges kommuner och landsting.

Faskunger, J. (2013). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur.

FHI (2013a). *Främja goda levnadsvanor genom åtgärder i livsmiljön*. [Elektronisk]. Östersund: Statens folkhälsoinstitut. Tillgänglig: <http://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/13001/Framja-goda-levnadsvanor-genom-atgarder-i-livsmiljon.pdf> [2015-04-21]

FHI (2013b). *Livsmiljö och levnadsvanor*. Tillgänglig: <http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/livsmiljo/livsmiljo-och-levnadsvanor/>

FHI (2015). *Folkhälsans utveckling – elva målområden*. Tillgänglig: <http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/folkhalsans-utveckling-malomraden/> [2015-04-21]

FHI (u.å.). *Stödjande miljöer för fysisk aktivitet*. Tillgänglig: <http://www.folkhalsomyndigheten.se/far/nationella-insatser/stodjande-miljoer-for-fysisk-aktivitet/> [2015-02-24].

Fuller, R. A., Irvine, K. N., Devine-Wright, P., Gaston, K. J. (2007). Psychological benefits of greenspace increase with biodiversity. *Biology Letters*, (3), ss. 390-394.

Gidlöf Gunnarsson, A. (2008). *Ljudlandskap för bättre hälsa: resultat och slutsatser från ett multidisciplinärt forskningsprogram*. [Elektronisk]. Göteborg: Arbets- och miljömedicin, Sahlgrenska akademien vid Göteborgs universitet. Tillgänglig: <http://www.mistra.org/download/18.28e913871380e4c8e6236c/> [2015-02-27]

Giles-Corti, B., Broomhall, M.H., Knuiman, M., Collins, C., Douglas, K., Ng, K., Lange, A., Donovan, R.J., (2005). Increasing walking: how important is distance to, attractiveness, and size of public open space? *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 28 (2S2), ss. 169–176.

Grahn, P. (2005). Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. I: Johansson, M. & Küller, M. (red.), *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur, ss. 245-260.

Grahn, P. & Stigsdotter, U. A. (2003). Landscape planning and stress. *Urban Forestry and Urban Greening*, (2), ss. 1-18.

Grahn, P. & Stigsdotter, U. A. (2009). The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and Urban Planning*, vol. 94 (3-4), ss. 264-275.

Gustafson j:r, L. (1957). *Järfällaboken I*. Järfälla: Kommunen.

Gustafsson j:r, L. (1979). Jakobsbergs kvarn. *Järfälla Hembygdsblad*, (2). Tillgänglig: <http://www.hembygd.se/jarfalla/files/2012/04/Jakobsbergs-kvarn.pdf> [2015-03-05].

Gustafson j:r, L. (1986). *Järfällaboken II*. Band 1-2. Järfälla: Kommunen.

Hartig, T. (2005). Teorier om restaurativa miljöer – förr, nu och i framtiden. I: Johansson, M. & Küller, M. (red.), *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur, ss. 263-297.

Isacsson, S., & Malmquist, J. u.å. (2015b). Folkhälsa. [Elektronisk]. I: *Nationalencyklopedin*. Tillgänglig: www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/folkhälsa [2015-04-21].

Jansson, M., Persson, A., Östman, L. (2013). *Hela staden: argument för en blå och grön stadsbyggnad*. [Elektronisk]. Alnarp: Movium. Tillgänglig: <http://www.movium.slu.se/system/files/news/9265/files/helastaden-1.pdf>

Johansson, A., Kollberg, S., Bergström, K. (2009). *Grönområden för fler: en vägledning för bedömning av närhet och attraktivitet för bättre hälsa*. [Elektronisk]. Östersund: Statens folkhälsoinstitut. Tillgänglig: http://www.fhi.se/shop/material_pdf/R2009-2-Gronomraden-for-fler.pdf

Järfälla kommun (1997). *Grönplan för Järfälla kommun*.

Järfälla kommun (2001). *Översiktsplan 2001*.

Järfälla kommun & Spacescape (2012). *Tillgänglighet till bostadsnära natur i Järfälla*. [Elektronisk]. Tillgänglig: http://www.spacescape.se/pdf/Jarfalla_Tillganglighet_till_bostadsnara_natur_120321.pdf [2015-05-19].

Järfälla kommun (2013). *Minnesanteckningar till promenadmötet 2013-09-04 Kvarnbacken och Vibblaby ängar, Jakobsberg*. Opublicerat manuskript.

Järfälla kommun (2014). *Översiktsplan: Järfälla - nu till 2030*. Stockholm: Järfälla kommun.

Järfälla kommun (u.å.). *Jakobsbergs kvarn*. Tillgänglig: <http://www.jarfalla.se/uppleva--gora/kultur/kulturarv/kulturmiljoer/kvarnbacken.html> [2015-05-17].

Kaczynski, A. T., Potwarka, L. R. Smale, B. J. A., Havitz, M. E. (2009). Association of parkland proximity with neighborhood and park-based physical activity: variations by gender and age. *Leisure Sciences: an interdisciplinary journal*, vol. 31 (2), ss. 174-191.

Kanslätt, S. (2009). *Hur används & upplevs vår utemiljö? Sociotopkartering i västra Jakobsberg*. Opublicerat manuskript. Järfälla kommun.

Karlsson, A. (2015). Sveriges befolkning ökar - men inte i hela landet. *Statistiska centralbyrån*, nr 2015:80. Tillgänglig: http://www.scb.se/sv/_Hitta-statistik/Artiklar/Sveriges-befolkning-okar--men-inte-i-hela-landet/ [2015-02-18].

Konijnendijk, C., Annerstedt, M., Nielsen. A.B., Maruthaveeran, S. (2013). *Benefits of Urban Parks: a systematic review: a report for IFPRA*. Tillgänglig: http://curis.ku.dk/ws/files/44944034/Ifpra_park_benefits_review_final_version.pdf [2015-02-15].

Källman, R., Nygren, A., (1991). *Järfälla kulturhistoriska miljöer*. Stockholm: Stockholms läns museum

Nilsson, M. & Berglund, B. (2005). *Upplevd ljudmiljö i stadsnära grönområden och stadsparker: delrapport i ett samarbetsprojekt*. [Elektronisk]. Stockholm: Naturvårdsverket. Tillgänglig: <http://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer/620-5442-2.pdf> [2015-02-20].

Nordh, H., Hartig, T., Hägerhäll, C.M. & Fry, G. (2009). Components of small urban parks that predict the possibility for restoration. *Urban Forestry & Urban Greening*, vol. 8, ss. 225-235.

Norrbybo (2015). *Bevara Kvarnbacken!* Mitt i Järfälla, 24 mars.

Ottoson, J. & Grahn, P. (2008). The role of natural settings in crisis rehabilitation: how does the level of crisis influence the response to experiences of nature with regard to measures of rehabilitation? *Landscape Research*, vol. 33 (1), ss. 51-70.

Regionplane och trafikkontoret (2001). *Upplevelsevärden: sociala kvaliteter i den regionala gröinstrukturen*. [Elektronisk]. Stockholm: Regionplane- och trafikkontoret, (2001:4). Tillgänglig: http://www.trf.sll.se/moss-dokument/publikation/publikationer_r4_2001_upplevelsevarden.pdf [2015-03-25]

Riksidrottsförbundet (2011). *Svenskarnas Idrottsvanor 2011*. Tillgänglig: http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_29067/cf_394/SvenskarnasIdrottsvanor.pdf [2015-02-11]

Rosen, M. (2015). *Kvarnen ska återuppstå*. Mitt i Järfälla, 22 februari.

RUFS (2010). *Regional utvecklingsplan för Stockholmsregionen*. [Elektronisk]. Stockholm: Regionplanenämnden, Stockholms läns landsting. Tillgänglig: http://www.trf.sll.se/Global/Dokument/publ/2010/RUFS10_hela.pdf

SCB (2011). *Tätorter 2010*. Tillgänglig: http://www.scb.se/statistik/MI/MI0810/2010A01/MI0810_2010A01_SM_MI38SM1101.pdf [2015-02-18].

SCB (2014a). *Besvär av stress ökar i arbetslivet*. Tillgänglig: http://www.scb.se/sv/_Hitta-statistik/Artiklar/Besvar-av-stress-okar-i-arbetslivet/ [2015-04-22].

SCB (2014b). *Andel personer med utländsk bakgrund, 2013 jämfört med 2012*. http://www.scb.se/sv/_Hitta-statistik/Statistik-efter-amne/Befolkning/Befolkningens-sammansattning/Befolkningsstatistik/25788/25795/Topplistor-kommuner/290738/

SCB (2015). *Folkmängd i riket, län och kommuner 31 december 2014 och befolkningsförändringar 1 oktober-31 december 2014*. Tillgänglig: <http://www.scb.se/Hitta-statistik/Befolkning/Befolkningsstatistik/Kvartals-och-halvårsstatistik-Kommun-län-och-riket/Kvartal-4-2014> [2015-03-02].

Schipperijn, J., Ekholm, O., Stigsdotter, U. K., Toftager, M., Bentsen, P., Kamper-Jørgensen, F., Randrup, T. B. (2009). Factors influencing the use of green space: results from a Danish national representative survey. *Landscape and Urban Planning*, vol. 95 (3), ss. 130-137.

Socialstyrelsen (2012). *Kortversion av nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder*. [Elektronisk]. Socialstyrelsen: Västerås. Tillgänglig: <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/18680/2012-4-13.pdf> [2015-04-22].

Statisticon (2014). *Befolkningsprognos 2014-2023 Järfälla Kommun*. Tillgänglig: http://www.jarfalla.se/download/18.2bcf41dd144728ec59a12b31/1422498620510/Järfälla_byggbaserad_justerad.pdf [2015-03-02].

Stigsdotter, U. K., Ekholm, O., Schipperijn, J., Toftager, M., Kamper-Jørgensen, F., Randrup, T. B. (2010). Health promoting outdoor environments – Associations between green space, and health, health-related quality of life and stress based on a Danish national representative survey. *Scandinavian Journal of Public Health*, vol. 38 (4), ss. 411–417.

Stressforskningsinstitutet (2012). *Tjejer är särskilt drabbade av den skadliga stress som ökar bland ungdomar*. Tillgänglig: <http://www.stressforskning.su.se/om-oss/nyheter/tjejer-är-särskilt-drabbade-av-den-skadliga-stress-som-ökar-bland-ungdomar-1.72589> [2015-04-22].

Stähle, A. (2008). *Den hållbara staden är både tät och grön*. Svenska Dagbladet, 21 december.

Vårdguiden (u.å.). *Stress*. <http://www.1177.se/Stockholm/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Stress/> [2015-02-11].

WHO (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. [Elektronisk]. World Health Organization: Swizerland. Tillgänglig: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf?ua=1 [2015-04-22].

WHO (2014). *Global status report on noncommunicable diseases 2014*. [Elektronisk]. World Health Organization: Swizerland. Tillgänglig: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/148114/1/9789241564854_eng.pdf [2015-02-11].

WHO (u.å.). *Health*. Tillgänglig: <http://www.who.int/trade/glossary/story046/en/>